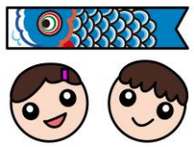
宇都宮市立豊郷南小学校　ほけんだより　令和７年５月１日発行　第２号



ぐんぐん

新年度がはじまって，約１か月がたちました。５月は新しい環境に慣れてくると同時に，少しずつ疲れが出てくる頃でもあります。そんな時こそ，早寝・早起き・朝ごはんを合言葉に，規則正しい生活を心がけ，体調を整えていきましょう。

けんこうしんだんよてい 5月の健康診断予定

５月もたくさんの健康診断があります。体調を整えて，全て受けられるといいですね。

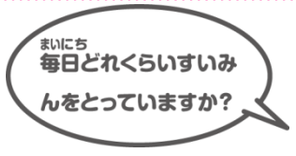
日付	検診名	対象者
７日（水）	視力検査	５・６年
８日（木）		３・４年
９日（金）		１・２年
１３日（火）	尿検査①	全学年
１４日（水）	眼科（原先生）	全学年
１６日（金）	内科検診（稲野先生）①	３年・５－１・５－２
１９日（月）	歯科検診（鈴木先生）②	２年・４－３・４－４
２２日（木）	内科検診（寺本先生）①	１・２年
２３日（金）	内科検診（稲野先生）②	４年・５－３
２６日（月）	心臓検診	１・４年
２８日（水）	尿検査②	１３日に忘れた人

尿検査の容器は９日（金）に配ります。なくさないようにしてください。
詳しくは容器と一緒に配るお知らせをよく読んでください。

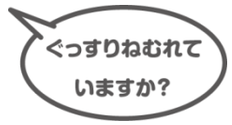
おうちのかたへ

４月から６月にかけて，各種健康診断が行われます。検診終了後、なるべく早めに受診勧告書をお渡ししますので，早めに受診をお願いいたします。（身体計測と歯科検診と心臓以外の検診結果は，所見があったお子様だけにお渡ししています。）

♡おうちのかたといっしょによんでね♡



よいすいみんはけんこうのもと



夜おそくまでおきていると、すいみん時間が短く、ぐっすりねむれないので、けんこうによくありません。わたしたちの体や心はすいみん中に成長します。夜は早めにねるようにしましょう。

よいすいみんをとるためのコツ

□日中しっかり運動する

□ぬるめのおふろに入る

□ねまきをきて、毎日同じ時間に寝る

よいすいみんをとると、こんなところもよくなります！

朝ごはんがおいしく食べられる

学校で元気にすごせる・病気にかかりにくくなる

勉強に集中して取り組むことができる

5月14日はノースマホ・ノーゲームデー

今の時代に欠かせないスマホ・ゲームですが，
たまには家族みんなで過ごすのはいかがでしょうか。
カードゲームやボードゲームをやったり，みんなで読書をしたりもいいですね♪

「今から」始めよう！紫外線対策

「強い紫外線」と聞くと、暑さもピークの真夏、ギラギラと照りつける太陽を思い浮かべる人も多いことでしょう。しかし、実は１年を通してみると、もっとも紫外線が強くなるのは５月から８月にかけてといわれています。つまり『肌が弱い』『日焼けをしたくない』などの理由で紫外線対策をする場合は、この時期から始めておく必要があるのです。

★**日やけ止め**…用途（日常生活／外出）や体質に応じて選ぼう
★**日やけしにくい服**…襟付き・長袖、素材は綿やポリエステルを
★**日傘**…UV加工されたものがおすすめ

ちなみに、曇りや雨の日でも紫外線はゼロにはなりませんので、油断は禁物。あわせて覚えておくといいかもしれませんね。

新年度スタートから１カ月！

豊郷南小のみなさん，体調はいかがですか？少し疲れが出てくるころでしょうか。保健室から，元気に過ごすための３つのポイントを伝授します！

①　なるべく早く寝て，朝はすっきりめざめよう！

夜，寝る時刻が遅くなってしまうと，翌朝すっきり目覚めることができず，体調をくずしたり，思わぬけがにつながりやすくなったりします。ぐっすり眠り，力をたくわえましょう。（睡眠不足で頭が痛い…という子もよく保健室に来ます。）

②　朝食は，ゆっくりよくかんでしっかり食べてこよう！

エネルギーになるもの（ごはんやパン）をしっかり食べましょう。もちろん，おかず（野菜・肉・たまごなど）や乳製品，くだものなどもバランスよく食べることが理想的です。そこまで食べられない人は，少しでも何か自分が食べられそうなものを食べてきましょう。（朝から何も食べてない，と言って保健室に来る人もいます）

③　朝食後のトイレタイムをつくってね！

朝は一日の中で最も排便がしやすい時間帯です。時間にゆとりをもってトイレタイムをしっかりとり，すっきりしてから登校できるようにしましょう。（豊南小は便秘の人も多いようです。まずは一日のよいリズム作りからやってみよう！）