



川口市青木中央小学校

保健室

令和7年 No.3

さわやかな風が心地よい季節になりました。汗をかくことが増える季節です。水分補給をこまめにおこないましょう。また、清潔なハンカチ、タオルを持参し清潔を保ちましょう。生活リズムを整えることが大切です。そのために何ができるか一緒に考えていきましょう。



朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

すくすくパワーアップ週間

5月の連休の後 学校生活を元気に送るために生活習慣を整えましょう。

期間 5月12日(月)から16日(金)



1 ねる時間とおきる時間の目標を決め、記入してください

2 「健康に関する目当て」を記入してください

3 できた日に○をつけましょう。毎朝、学校でチェックします。

◎朝ごはん…食べた。

◎早ね…1・2年生8時半までに 3・4年生9時までに 5・6年生9時半までに

◎早起き…午前6時30分～午前7時までに

◎排便…でた。

◎はみがき…食後(1日3回)

*デジタルデトックスできたものに○をつけてください

A かもめコース：デジタルデトックスの日につる

B くじらコース：テレビ、インターネット、携帯電話の利用時間は一日1時間まで

C ペんぎんコース：テレビ、インターネット、携帯電話の利用時間は一日2時間まで

B ひとでコース：食事のときだけテレビを消し他のメディアから離れる。

デジタルデトックスとは
テレビやゲーム、タブレット
スマホなどの電子メディアに
触れないで過ごす。

4 最終日「ふりかえり」を書き、内容をお家の方にみてもらいましょう。

保護者の方へ

◎定期健康診断

1. 視力検査再検査…7日(水) 3・4年生 8日(木) 5・6年生 9日(金) 1・2年生
2. 内科検診…2日(金) 3年生 13日(火) 1年生(下校15時頃) 20日(火) 4年生
3. 耳鼻科検診…26日(月) 午後 抽出者
4. 眼科検診…19日(月) 午前中 全学年
5. 心臓検診…30日(金) 1・4年生、選別者
8. 尿検査容器配付…：27日(火)(全学年)(検診名簿の番号と出席番号と異なります)
尿検査実施提出日：28日(水)(全学年) 予備日29日(木)

*朝起きてすぐに尿をとってください。

*月経中の方は2次検査の日程6/11(水)にご提出ください。

尿検査2次検査1次未提出者提出日 6/11(水)

9 心臓検診 30日(金) 午前中 1・4年生 抽出者

◎すくすくパワーアップ週間」の取組12日(月)から16日(金)

◎1年親子歯みがき教室 5月31日(土) 2時間目1の2・3 3時間目1の1・4

*歯垢染め出し材を使用します。

*埼玉県歯科衛生士会の歯科衛生士の先生を講師に迎え実施します。

1年生の保護者の方にも参加していただく授業になります。

*児童が用意するもの 歯ブラシ・鏡・コップ・タオル・洗濯ばさみ・赤鉛筆

*健康診断結果は受診の必要がなくても全員にお知らせしています。

*受診の必要がある場合は早急に受診してください。

*健康診断名簿は男子女子の番号になっています。混合名簿の番号とは異なります。

