



令和5年5月1日
北九州市立今町小学校
保健室 No. 2

天気の良いあたたかい日が増え、休み時間や体育の授業では、みなさんの元気な声が運動場に響き渡っていますね。日中は暑いくらいですが、夜は寒くなるなど寒暖差の大きい時期です。汗が引くときは体が冷え、かぜをひきやすくなります。薄手の上着を1枚持って登校すると安心です。

新しい学年になり1か月が経ちました。規則正しい生活を送ることはできていますか？もうすぐGWもやってきます。連休中も、規則正しい生活を心がけましょう。



5月・6月の健康診断の日程

けんしんめい 検診名	じっしび 実施日	たいしょう 対象
じんぞうけんしん 腎臓検診 (尿検査)	① 5月24日(水)	いままちしょうがっこう 今町小学校の児童全員 1回目に出せなかった人は、2回目には必ず出してください
	② 5月31日(水)	
	③ 6月7日(水)	
ないかけんしん 内科検診	① 5月10日(水)	2・3・6年生全員
	② 5月17日(水)	1・4・5年生、きらきら学級全員
かぶつとふ フッ化物塗布	5月11日(木)	2・3年生の希望者のみ
がんかけんしん 眼科検診	6月1日(木)	1年生全員。2～6年生は保健調査票からの抽出
しかけんしん 歯科検診	6月15日(木)	いままちしょうがっこう 今町小学校の児童全員
じびかけんしん 耳鼻科検診	6月8日(木)	ぜんがくねん 全学年、保健調査票からの抽出



4月は、発育測定・聴力検査・視力検査を行いました。お子様に発育測定・視力検査の結果を配布しております。お子様と一緒にご覧になられてください。

また、5月・6月には学校医の先生方へ本校にお越しいただいての検診があります。学校医の先生方が来られる日の検診を欠席した場合には未検診となります。別日での検診はできません。ご了承ください。



明日は待ちに待った【歓迎遠足】です。楽しみですね。今日のうちに
敷物・ゴミ袋・ハンカチ・ちり紙をリュックサックに入れておきましょ
う。明日の朝は、弁当・水筒・お手ふきを忘れずに！

そして何よりも大切なことは、今日の夜の過ごし方です。明日の歓迎
遠足を心と体で楽しむためには早く寝ることがとても大切です。今日
の夜は早く寝て、明日の朝、早く起きましょ。余裕をもって起きると、
もう一度持ち物の確認ができますね。



が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに
慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策
しましょう。疲れたときや
体調が悪いときは無理をし
ないことも大切です。

あいさつ
プレゼント



「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさん
のプレゼントをくれるから。例えば…

気持ちが前向きになる

嫌なことがあったときも、あいさつ
をするとさわやかな気分になれます。
自然と笑顔になっているかも！

友だちとなかよくなるきっかけに

あいさつは会話のきっかけに
もなります。たくさん友だちが
できるかも！



あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。
「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。

早起きで こんなに いいこと

朝ごはんを
3つのスイッチ
ON!



脳
脳にエネルギーが充電され、
頭が働きやすくなります。

お腹
胃と腸が刺激され、
うんちが出やすくなります。

からだ
体温が上がり、
活動しやすい状態になります。

1
朝ごはんを
しっかり
食べられる



2
トイレに行く
時間が
できる



4
毎日
早起き
がんばろう！



3
あわてずに
出発できる

