

ほけんだより 5月

令和7年4月30日

宮前小学校 保健室

新年度が始まってもうすぐ1ヶ月が経ちます。新しいクラス、友達、先生には慣れてきましたか？新しい生活に慣れてくると、これまでの緊張が解けて、けがをする人や体調をくずす人が多くなってきます。意識してからだをしっかりと休めると同時に、自分の生活について改めて考えてみましょう。

5月の保健目標

「トイレをきれいに使おう」



もしよごしてしまったら、自分で片付けよう！
自分だけではきれいにできなければ、先生にお話ししてください。



トイレットペーパーの使い過ぎに注意！
勢いよく引っ張ると、必要以上に出てきてしまいます。

また、ちぎれたトイレットペーパーは床に捨てず、一緒に流すようにしましょう！

美しい心は美しいトイレから…

次に使う人のことを考えて、上手にトイレを使おう！



レバーを強く押して、きちんと流れたかどうか確認してからトイレを出よう！



次の人が気持ちよく使えるよう、トイレから出る前にもう1度チェック！！

おうちのかたへ 健康診断の結果について

学校で実施する健康診断は集団検診ですので、病気や異常が見つかった場合だけでなく、疑わしい場合でも「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。早めに専門医にみていただき、必要な検査や治療を受けていただくようお願いいたします。なお、異常なしの場合は特に通知しませんので、ご了承ください。

あつかれモードのあなたへ… 元気にすごすコツ！

4月からの新しい環境で、みなさんずっとがんばってきましたね。長い休みがあると、つい生活習慣が乱れがちになり、心も体も疲れてしまいます。もう1度生活のリズムを見直して、ゴールデンウィーク明けも毎日元気で過ごせるようにしましょう。



小学生に必要なすい
みん時間は8～10時間！
いつも通りの時間にね
て、朝はすっきりと起きら
れるようにしましょう！



朝・昼・夜、ごはんはな
んでもバランスよく！
特に、朝ごはんは1日
を過ごすための大事なエ
ネルギー源。必ず食べよ
う！



みんなと元気に外遊び
をしよう！
体を動かすことはス
トレス発散へつながりま
す。外遊びが苦手な人は、
体育の授業を一生懸命
やろう！



4月からの不安と
緊張で、気づかないう
ちに心が疲れている
かも…
自分の好きなことを
楽しむリラックスタイ
ムを作ろう！

4月の発育測定の結果

平均	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1 年	116.5	21.6	115.6	21.3
2 年	122.1	23.9	121.6	23.7
3 年	128.7	28.0	128.9	28.0
4 年	134.0	31.4	132.9	29.4
5 年	139.5	35.4	141.4	34.9
6 年	146.0	39.5	147.8	39.9



この数値は、あくまでも
目安です。みんな自分のペ
ースで、ちゃんと成長し
ています。大事なことは、
一人ひとりの心とからだ
がバランスよく成長して
いるかです。

前回の記録と比べて、これからの生活に役立ててください。発育について心配なことがある場合は、いつでも保健室までご相談ください。

現在募集中！ 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールについて

校内しめ切り：5月16日(金)



- 画用紙の大きさはB3（四つ切）のみです。
- 詳しくは、教室に貼ってある募集ポスターを見てください。もしくは、保健室へ来てください。
- ポスターは、クレヨンや絵の具でぬりましょう。