

# ほけんだより 5月

No.2 令和5年5月1日

柏市立大津ヶ丘第一小学校

おうちの人と一緒によみましょう

4月は体育の時間や昼休みに顔や頭をぶつけるなどの首から上のけががとて多かった。しっかりとまわりを見て、自分の身を守る行動をとることができるようにしていきましょう。

新しい学年が始まって1ヶ月が経ちました。学校にはなれましたか？5月のGW明けは少しずつ疲れが出てくる頃です。ゆったり過ごす時間やリフレッシュする時間も大切に、心も体も元気に学校生活をおくりましょう。

## 5月の保健目標

### せいかつ ととの 生活リズムを整えよう

新しい環境の中では、1人1人が自分たちのペースをつかみ、日常生活ができるように心掛けていくことが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん・排便」規則正しい生活を意識して、リズムを作っていきましょう。

## いかり刻もう♪朝の生活リズム♪



## 5月の健康診断

※裏面に健康診断スケジュールが載っていますのでご確認お願い致します。

健康診断で  
何か異常が  
見つかった人は…

家の人にきちんと報告しましょう。  
(結果のお知らせをプリントにして  
お届けしますので、必ず見せるよ  
うにしましょう。)



早めに病院へ行って、  
検査・治療を受けましょう。



歯をみがこう!



☆5月もたくさんの検診があります。特に歯科検診の前は歯をていねいにみがきましょう。

☆検査・治療が必要な方には治療勧告もお渡ししていきます。受け取りましたら、早めに病院受診をお願いします。

気温の変化が激しく体調管理が難しい季節になります。保護者の皆さまにおかれましては、児童の体調の変化にご留意ください。

また、だんだんと気温が高くなり熱中症の危険も高まります。適宜水分補給ができるよう、水筒の忘れがないようよろしくお願いします。

養護教諭 岡田

