

# ほけんだより



保健室の隣に相談ポストがあります  
柏市立田中小学校  
令和7年5月2日

新年度が始まって1か月。お子様も新しい環境に慣れてきたところではないでしょうか。その一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出てくる時期もあります。連休明けから運動会練習が始まります。睡眠時間の確保、バランスの良い食事、こまめな水分補給で体調管理をしっかりできるよう、ご家庭でもお声がけください。



## 運動会練習が始まります！

まだ暑さに慣れていない時期です。

汗を拭くためのタオルや充分な水分補給ができるように水筒の準備など、ご協力をお願ひいたします。



☆手を洗った後に拭く用  
☆汗を拭く用  
衛生面を考え、用途を分けてご準備ください。



時間の確保だけでなく、質の良い睡眠がとれるよう、就寝前のテレビやゲームを控えましょう。



運動会の練習期間は、スポーツドリンクも可です。ただし糖分が多いため、水やお茶も一緒に飲むことをお勧めします。



朝ごはんは必ず食べましょう。食欲がないときも、果物やヨーグルトなど、食べやすいものを選びましょう。

## 健康診断 5月の予定

日ごろ	対象学年	検診名
5/7(水)	6年生	歯科検診
5/12(月)	3年4~5組 4年3~4組	内科検診
5/12(月) ※5/13(火)予備日	全学年	尿検査(一次)
5/15(木)	全学年	眼科検診
5/28(水)	5. 6年生	内科検診
5/29(木)	1. 2年生	内科検診

できる限り欠席なく健康診断が受けられるよう、ご家庭でも体調管理をお願いします。尿検査は、お子様が欠席でも保護者の方に届けていただければ受検できますので、ご相談ください。