

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、緊張がとれたことで、心身の疲れが出てくる時期でもあります。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とできるよう、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十分な水分補給ができるように水筒の準備など、ご協力をお願いいたします。



☆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

日にち	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。