



令和 8 年 5 月 7 日  
横浜市立菅田の丘小学校  
校長 中村 宏  
養護教諭 高畠 佳純

さわやかな季節になりました。お日様の光も緑の葉っぱもとてもきれいに輝いています。  
新学期が始まって一か月が経ちました。新しい学年・クラスには慣れましたか？新しい環境になると、心やからだが疲れる日もでてきます。頑張ったあとは、しっかりお休みをとることも大事な健康管理です。睡眠をとったり、栄養をとったり、好きなことをしたりして、気分転換をしてみましょう。



かつ ほけんもくひょう  
**5月の保健目標**  
せいかつ  
**生活リズムをととのえよう**

ゴールデンウィークなどで、生活リズムはみだれていませんか？「早寝・早起き」「適度な運動」「朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻して元気に過ごしましょう！



# げんき からだ うご 元気に体を動かしたあとは・・・

たいいく やす しかん など、げんき からだ うご きかい 心が 元気な機会が増えていますね。みなさん、手は洗っていますか？活動のあとは、せっけんを使って手を洗いましょう。しっかり洗ったら、手を丁寧に拭くことも大切です。毎日、清潔なハンカチを忘れずに持ってきてきましょう！



てくび  
☑手首



あいだ ゆびさき  
☑つめの間・指先



ゆび ゆび あいだ  
☑指と指の間

## そと 外あそびで要注意！これ わす 忘れていませんか？

### ひく 服

そと 外あそびが増え、暑くなって上着を脱いで置いたまま、忘れ去られていることがあります。昼夜の気温差も大きいので、帰りはひんやりすることもあります。

教室へ戻るとき、おうちへ帰るとき、忘れていないかももう一度確認しましょう。



### すい ぶん ほ ぎょう 水分補給

まだ5月だから、と水筒を持たずに外あそびをしている人もいます。でも、じつはもうそろそろ熱中症が出始める時期。

まだみなさんの体は暑さに慣れていません。夢中になって遊んでいるとつい忘れがちですが、こまめな水分補給を。



## けんこうしんだん じっしちゅう 健康診断を実施中です



4月に続き、健康診断を実施しています。詳しい日程は、学校だよりをご確認ください。5月には内科検診、歯科検診を実施します。ご家庭での歯みがき、体育着の準備など、よろしくお願ひします。



### しかけんしん 歯科検診

むし歯の有無や、歯並びについて診断します。毎日の歯みがきをご家庭で行っていただきますよう、お願ひします。

## じゅしん 受診のおすすめについて

かくけんしん しゅうりょうご たいしょう 各検診が終了後、対象のお子さんに「受診のおすすめ」を配付しています。がっこう 学校での検診は、スクリーニング検査です。ぜひ、病院の受診をおすすめします。受診後は、用紙に記入の上、がっこう 学校にご提出ください。すでに通院中の場合は、その旨を記入してご提出ください。