



5月の保健目標 『進んで病気を治そう』

生地小学校保健室
令和8年5月18日発行

新年度が始まって、1か月経ちましたが、新しい学年に慣れたでしょうか。今年度はもうすでに全校欠席ゼロの日が6日間もありました!!!みなさんが元気に登校できているのはとてもうれしいことです。ゴールデンウィークが終わって、「行きたくないな」「もっと遊びたいな」と思ったけれど、グッと歯をくいしばって学校にきてがんばっているみなさん、すてきです☆

さて、先週から「すやすや週間」が始まりました。ゴールデンウィーク前に「睡眠」についてお話しましたが、覚えていますか?このほけんだよりを通しておうちの方と「すいみん」について復習し、よい睡眠をとって心も体も元気になりましょう!!!



はやく ちりょう 早めに治療をしよう!

<今後の健康診断の日程>

5月 22日(金) 耳鼻科・眼科検診(全学年)

6月 12日(金) 歯科検診(1、2、6年)

19日(金) 歯科検診(3、4、5年)

7月には、1年生の希望者に色覚検査を行います。



身体計測、視力検査、聴力検査、内科検診、尿検査、心臓検診(1年生のみ)が終わりました。

病気や異常の疑いがあった人には治療カードを渡しています。治療カードをもらった人はすぐ

におうちの方に渡しましょう。

保護者のみなさまへ

1年間、お子さんが健康に過ごせるように、早めに受診・治療をお願いします。早めに治療をすることで、病気の発症や進行を遅らせたり、症状を和らげてくれたりすることができます。

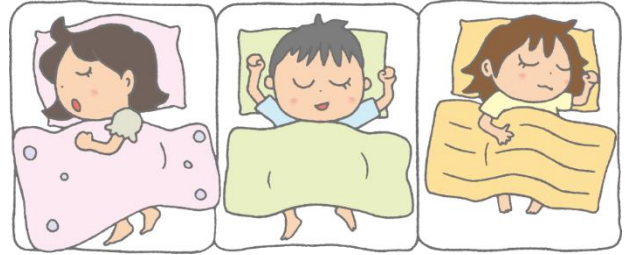
耳鼻科・眼科検診、歯科検診を欠席された場合は、原則、病院に行って検診を受けていただくことになります。ただし、6月の歯科検診を家の都合等で欠席することが決まっている場合は連絡帳等で教えてください。もう片方の日に他の学年と一緒に受けていただくことができます。

『すいみん』について復習しよう！

すいみんの役割

- ・つかれを回復させる。
- ・病気にかかりにくくする。
- ・骨や筋肉を成長させる。
- ・気持ちをおだやかにさせる。
- ・記おくを整理する。

たくさん・すやすや寝ると
心も体も元気になる！



高学年のみなさんにはレム睡眠とノンレム睡眠のお話もしました。

小学生に必要なすいみん時間

9～12時間

すやすや週間の目標（寝る・起きる時刻、よいねむりの工夫）を達成しよう!!!

<保護者のみなさまへ>

毎週月曜日の朝（月曜日が祝日の場合は火曜日）、健康観察時に、「せいけつ検査（ハンカチ、爪、前髪検査）」を行っています。ご家庭でも声かけや確認をお願いします。

ときどき暑い日もあり、子供たちが汗をかいている姿も見られるので、タオルや水筒の準備をお願いします。また、まだ暑さに慣れていたため、熱中症になりやすい時期でもあります。食事、運動、睡眠のバランスのよい生活リズムを送り、体調管理ができるよう、ご家庭でもご指導ください。

