



さいたま市立河合小学校
保健室
令和6年4月30日(火)

みどり 緑がまぶしい、 さわやかな季節になりました。

さて、 しょうねんど はじ かげつ た 新年度が始まり1カ月が経ちますが、 あたら せいかつ な 新しい生活には慣れてきましたか。
がつ いま きんちょう たいちよう くす 5月は、今までの緊張がゆるみ、体調を崩したり、ケガや事故が増えたりする時期
い といわれています。 バランスのよい しょくじ た 健康的な食事を食べ、 ゆっくりとお風呂に入り、 じゅうぶん
な睡眠をとることで、 “こころ” も “からだ” も元気にになります。 もう一度、 自分
せいかつ みなお 生活を見直してみましよう。



しせい 姿勢をよくなる
ポイント!

ただ 正しい姿勢は心身の健康な発達にとっても大切です。
せすじ をピンと伸ばして歩いている人は、とてもカッコよく見えます。 みなさんも自分の姿勢を見直してみましよう。

① 肩の力をぬく。
(両肩を持ち上げてストンと落とす)

② おへそに力を集中する。

③ あごを引き、胸を張る。

④ 頭の上から糸でつられている意識をする。

ほけんぎょうじ し
5月の保健行事・お知らせ

- 5月 2日(木) がんかけんしん ぜんがくねん 眼科検診 全学年
5月 7日(火) にょうけんさよび じみていしゆつしや 尿検査予備日 1次未提出者
しんぞうけんしん ねんせい 心臓検診 1・4年生
じびかけんしん ぜんがくねん 耳鼻科検診 全学年
5月 8日(水) しきかくけんさ ねんせい きぼうしゅ 色覚検査 1・4年生(希望者)
5月29日(水) にょうけんさ 尿検査2次



【歯と口の健康に関する図画・ポスター及び歯と口の健康啓発標語の取り組みについて】
歯と口の健康に関する図画・ポスターは3年生以上(希望者)、歯と口の健康啓発標語は全児童で取り組みます。提出されたすべての作品は、6月に校内で掲示します。歯と口の健康について考え、みなさんで素敵な作品を作ってください。



けんこう ひょうご
【健康づくりの標語】

— さくひん ほしゅう 作品の募集について —



こうつうあんぜん
テーマ「交通安全」



- * ひょうご 標語は「5・7・5」の形で、テーマに沿った内容を作成しましょう。
- * あつ さくひん なか てん えら かわいしゅう だいひょう 集まった作品の中から6点を選び、河合小の代表としてさいたま市のコンクールに応募します。
- * す しみ ひょうご か ほけんしつ も 好きな紙に標語を書いて保健室まで持ってきてください。(5月31日まで)

〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇 保護者の皆様へ 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇

【定期健康診断の結果のお知らせについて】

聴力検査・視力検査・内科検診・歯科健診の「結果のお知らせ」は配布済みです。

毎日健康に学校生活を送れるよう、「結果のお知らせ」を受け取りましたら早めに専門医へ受診をお願いします。また、受診後は「結果のお知らせ」を担当まで御提出ください。結果について御不明な点がございましたら養護教諭浜田までお問い合わせください。



【色覚検査について】

1・4年生の希望者を対象に5月8日(水)に検査を行います。1・4年生以外でも希望がありましたら、個別に検査を行いますので、担任を通じてお知らせください。