

# 5月保健だより

さいたま市立河合小学校  
保健室  
令和7年5月7日(水)

緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。天気の良い日は、校庭に出てたくさん体を動かせるといいですね。

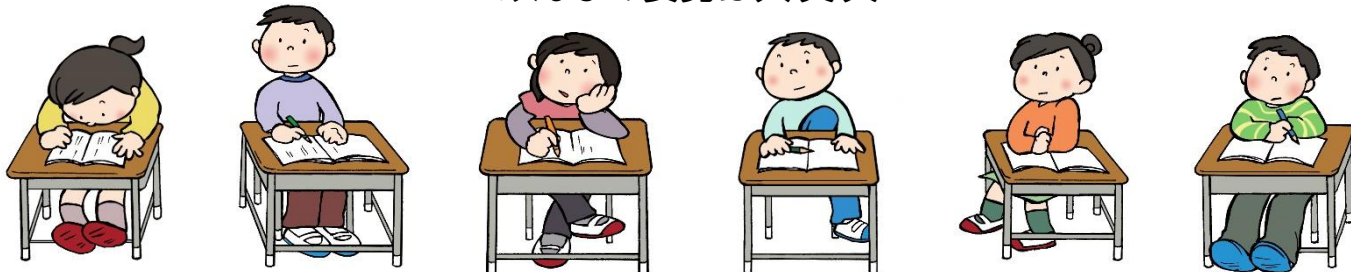
さて、入学・進級から1カ月。新しい生活や新しい環境に少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。一方、今まで張りつめていた気持ちが緩んだり、疲れが出たりする人もいるかもしれません。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけ、毎日元気に学校生活を送りましょう。

## 5月保健目標

## 正しい姿勢をしよう

### 「グー」「ペタ」「ピン」で良い姿勢を保とう

#### みんなの姿勢は大丈夫



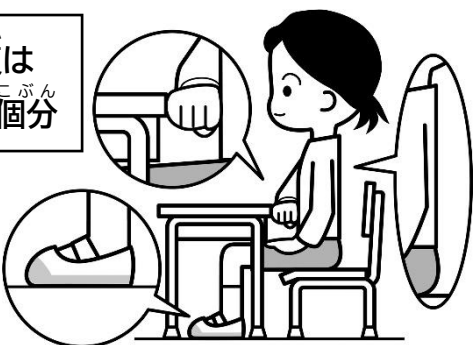
姿勢が悪いと

- ☐ 骨が曲がってしまう
- ☐ 視力が低下
- ☐ 内臓(胃や腸など)の働きが悪くなる
- ☐ 集中力の低下
- ☐ 肩や腰、頭が痛くなる
- ☐ 歯並びが悪くなる

#### 良い姿勢をするためのポイント

机とお腹は「グー」1個分

足は床に「ペタ」



背中  
中は「ピン」

「グー」「ペタ」「ピン」をすると

- 骨や筋肉が強くなる
- 勉強に集中できる
- 体の働きがよくなる

などいいことたくさん。より健康に成長できます！

# 5月の保健行事・お知らせ

5月13日(火)

色覚検査

1、4年生(すまいる学級含む)

5月15日(木)

歯科健診

全学年 9:30~

※ 朝食後、必ず歯みがきをして登校しましょう。



今年度から新たな取り組みとして、歯科健診で「歯垢の付着」が認められた児童を対象に、むし歯予防として、保健室で少人数による歯科保健指導を実施します。カラーテスターでみがき残しを確認したり、歯みがきのポイントを指導していきます。

また、指導で使ったプリントに、保護者の方からのコメントもいただきたいと思っておりますので、御理解・御協力のほどよろしくお願い申し上げます。



5月27日(火)

尿検査2次

※ 1次検査及び予備日に提出できていない方は、2次検査で御提出ください。

## 保護者の皆様へ

### 〈 発育測定前保健指導 〉

4月10日(木)、14日(月)に発育測定を実施しました。発育測定前には、「保健室のおやくそく」と「身長・体重の測り方」についての保健指導を行いました。どの学年も、しっかり話を聞いてくれました。指導の様子を一部紹介します。



保健室は、「けが」や「びょうき」の時だけではなく、「悩み」や「体のことが知りたい」時にも行くことができます。



保健室には、「4つのおやくそく」があります。河合小のみんなが気持ちよく利用できるように、「4つのおやくそく」をしっかり守っていきましょう。



身長、体重の正しい測り方について説明し、実際に測定していただきました。みなさん、上手に測ることができました。結果は「けんこうカード」で御確認ください。

### 〔 定期健康診断の結果のお知らせについて 〕

4月中に実施しました、聴力検査・視力検査・内科検診・眼科検診・耳鼻科検診の「結果のお知らせ」についてはお子さんを通じて配布済みです。

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」を担任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、保健室浜田までお問い合わせください。

### 〔 色覚検査の申し込みについて 〕

1、4年生の希望者を対象に5月13日(火)に色覚検査を行います。1、4年生以外の希望者についても個別で検査を行いますので、連絡帳等で担任を通じてお知らせください。色覚検査の申し込み用紙をお渡しいたします。