

5月保健たより

さいたま市立河合小学校 保健室 令和8年5月7日(木)

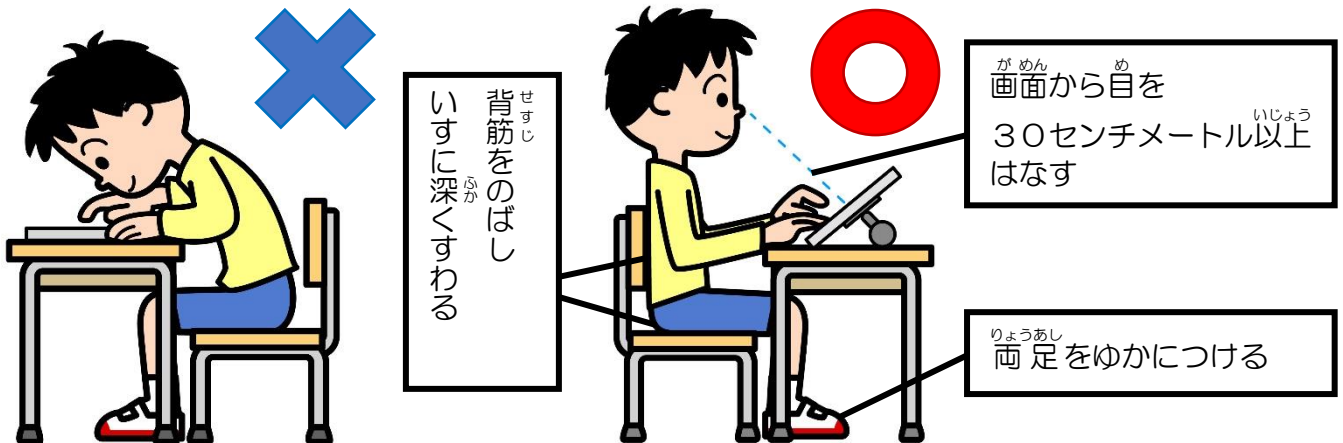
新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節となりました。新しい学年が始まって1カ月がたち、少しずつ新しい環境に慣れてきたところではないでしょうか。その一方で、5月は緊張がゆるみ、知らず知らずのうちに疲れがたまってくる時期でもあります。少しでも「いつもと違うな」と感じるときは、無理をせず、早めに休むようにしましょう。

また、5月は気温がぐんと上がり、日中は汗ばむ日も増えてきます。水分をこまめにとり、汗をかいた後には、きれいなタオルで汗をふきとるようにしましょう。

5月保健目標

正しい姿勢を意識しよう

タブレットを使って学習するときの姿勢



令和8年度「健康づくりの標語」コンクール応募について

テーマ：「安全な暮らし」

- * 字数については原則「五・七・五」とし、一人一編とします。
- * 河合小学校で集まった作品の中から6点を選び、代表として応募します。
- * 用紙は保健室に用意してありますので、必要な人は取りに来てください。
- * 校内メ切を5月29日(金)までとします。



5月の保健行事・お知らせ



5月 8日 (金) 色覚検査 1、4年生 (すまいる学級含む)
 5月 11日 (月) 内科検診 全学年 13:15~
 5月 14日 (木) 歯科健診 全学年 9:30~

※ 朝食後に、必ず歯みがきをしてから登校しましょう。

歯科健診の結果「むし歯」「歯垢の付着」が認められた児童を対象に、保健室で少数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、ブラッシング方法を指導する予定です。指導で使用したプリントに、保護者からのコメントをいただく場合もございます。その際には、ご協力よろしくお願い致します。

5月 25日 (月) 耳鼻科検診 全学年 14:00~

保護者の皆様へ

【発育測定前保健指導】

4月10日(金)、14日(火)に発育測定を実施しました。発育測定前に「保健室のおやくそく」と「身長・体重の測り方」について保健指導を行いました。どの学年の子どもたちも、話を聞く姿勢や反応に、一段と成長した様子がうかがえ、とてもうれしく感じました。これからの成長がますます楽しみです。保健指導の様子を一部紹介します。



保健室の4つのやくそくは保健室前にも掲示。



「かかと」「おしり」「あたま」の三点をはしらにつけよう。

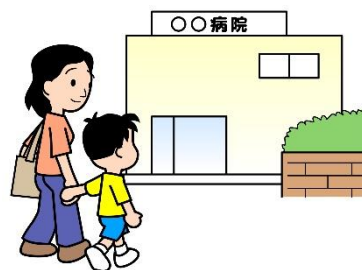


「しずかに まんやかに 気をつけピッ」

【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、眼科検診の「結果のお知らせ」については、お子さんを通じて配付が済んでおります。

「結果のお知らせ」を受け取りましたら、お早めに医療機関への受診をお願いします。併せて、受診後には「結果のお知らせ」を担当まで御提出ください。



【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8日(金)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、希望される方は、連絡帳等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します。