

# ほけんだより 5月号



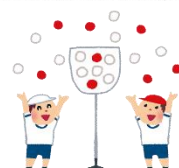
令和7年4月30日

練馬区立北原小学校

養護教諭 小川 奈緒子

新学期が始まって約1か月がたちました。心と体の調子はどうですか？緊張がとけ、疲れも出てくるころだと思います。体調がいつもと違うな、と思ったら無理をせず休みましょう。運動会の練習も始まるので、「早寝・早起き・朝ごはん」で毎日元気に過ごせるようにしましょう。

## 運動会の練習が始まります



昨年度10月に行っていた運動会は、今年度は5月31日(土)に行われます。5月の気温は例年と同じくらいか、それよりも暑くなるのが予想されています。次の5つのポイントを意識して、安全に、楽しく本番を迎えられるようにしましょう。

- ・朝ごはんをしっかりと食べよう 
- ・つめは短く切ろう 
- ・運動の前後、運動中はこまめな水分補給をしよう 
- ・準備運動をしっかりとやろう
- ・汗をかいたらハンカチやタオルで拭こう

### 保護者の方へ

だんだんと暑くなってきました。これから運動会の練習も始まりますので、水筒やハンカチ、タオルを持たせてください。十分な睡眠と朝食をしっかりととり、生活リズムを整えていただくようお願いします。

裏面に5月の定期健康診断の日程を載せました。注意事項も合わせてご確認ください。

## 5月の定期健康診断予定



| 日程       | 項目                | 学年   | 注意事項                                 |
|----------|-------------------|------|--------------------------------------|
| 5月1日（木）  | 尿検査2次             | 該当者  | ・朝一番の尿を採ってくる<br>・キャップをしっかりと閉めて提出する   |
|          | 視力検査              | 4年   | ・メガネ持参（普段かけている人）<br>・目に前髪がかからないようにする |
| 5月13日（火） | 耳鼻科健診             | 1・6年 | ・耳掃除をしてくる<br>・耳に髪がかからないようにする         |
| 5月20日（火） | 尿検査予備日<br>（最終提出日） | 該当者  | ・朝一番の尿を採ってくる<br>・キャップをしっかりと閉めて提出する   |
|          | 耳鼻科健診             | 2・5年 | ・耳掃除をしてくる<br>・耳に髪がかからないようにする         |
| 5月23日（金） | 耳鼻科健診             | 3・4年 | ・耳掃除をしてくる<br>・耳に髪がかからないようにする         |

健康診断の結果、所見があった方には「受診のお知らせ」をお渡しします。  
医療機関を受診しましたら、結果を学校までご提出ください。  
「疑い」の所見のため、受診の結果「異常なし」ということもあります。

## 身のまわりの清潔を保とう！

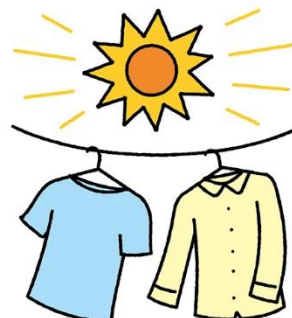
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうが汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。