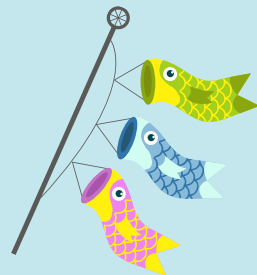


# ほけんだより



## 5月号

令和8年4月30日  
大泉学園緑小学校  
保健室

新学期が始まって1か月、新しい学年にもなれ、少し疲れが出てくるころではございますが、新しい学年のスタートは、活発な活動が待っています。生活リズムを整え、体調を整え、心も体も元気な気持ちでスタートしましょう。



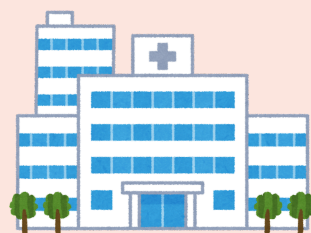
### 5月の保健行事

1日	金	視力検査1・3年生	メガネをかけている人は持ってきてください。	
7日	木	視力検査2年生	メガネをかけている人は持ってきてください。	
19日	火	心臓病検査1年生	体育着を持ってきてください。	
20日	水	腎臓病検診2次	忘れた人も出すことができます。	
28日	木	耳鼻科健診	耳あかをとってきてください。	

### 健康診断はまだ続きます！！

4月から健康診断が始まっています。各健診後、治療の必要がある場合に「治療のお知らせ」をお渡しします。健康に学校生活を送るためにも、早めに医療機関を受診するようお願いします。

「定期健康診断の記録」は全健診が終了した6月末に「けんこうファイル」でお知らせします。



### 運動会に向けて

運動会の練習が始まっています。子どもたちは元気いっぱい体を動かす一方で、疲れもたまりやすい時期です。体調管理に気をつけながら、楽しく安全に取り組めるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

#### ◆運動会に向けて気をつけたいこと◆

##### ① 早寝・早起き・朝ごはん

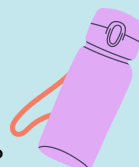
夜、しっかり眠り、登校時間の60分前に起きて、朝ごはんを食べることで、体と頭が元気に動きます。

##### ② 水分補給をこまめに

汗をかく機会が増えます。水筒を忘れず、のどが渇く前に水分をとりましょう。

##### ③ けがの予防

つめを短く切る、靴のサイズを確認するなど、日頃の準備もけが予防につながります。

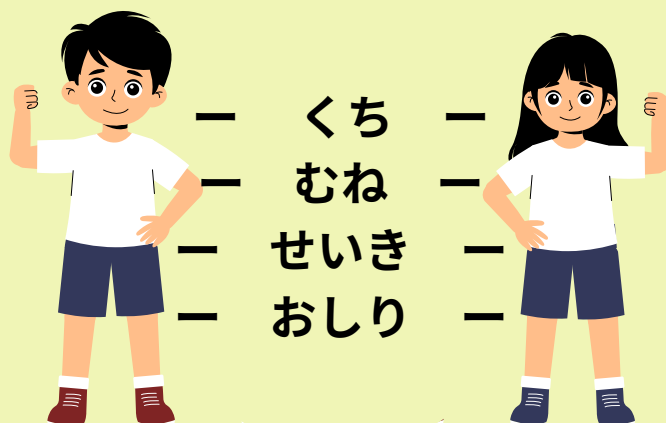


# 自分と友だちの体を大切にしよう！

## 「からだの権利」

自分のからだは自分のもの。自分のからだに、だれが、どんなふうにかわるのかを決められるのも自分だけです。この「からだの権利」はみんながもっているものです。

からだの中でとくべつ大事なところをおぼえましょう。



- プライベートゾーンは自分だけの大切な場所です。見るのもさわるのも自分だけ。
- プライベートゾーンはせいけつに、大切に近づかないようにしましょう。



## NO（ノー）！GO（ゴー）！TELL（テル）！

プライベートゾーンはもちろん、からだのどの部分であっても嫌なことや怖いことがあったら

NO（ノー）	はっきりと拒否をすること。 いや！という。
GO（ゴー）	逃げること。
TELL（テル）	信頼できる大人に話すこと。

たとえ仲良しの友達であっても、嫌なことはきちんと伝えていいし、逃げてもいいのです。