

すこやか



令和 7 年5月2日
西栗栖小学校 保健室

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい学年での学校生活はどうか？
慣れてきた一方で、疲れがでやすい時期でもあります。それぞれ自分にあった方法でリフレッシュし、5月も元気に過ごしましょう。

5月5日は「立夏」です。夏が始まる日と言われており、暦の上では夏です。外での運動が気持ちよい時期ですが、熱中症や紫外線に気をつけなければいけない時期でもあります。油断せずにより対策しましょう。特にこの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症に気をつけましょう。体調が悪いときは無理をせず、教えてください。

ハンカチやタオルを持っていますか？？？

みなさん！手を洗った後、ハンカチやタオルで手をふいていますか？ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれが付きやすくなります。

また、ぬれた手で髪の毛をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪の毛や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかくだがばい菌やよごれを落としても、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。

保護者の方へ

4月から引き続き健康診断の実施にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。再検査がある児童に関しては随時、結果を通知しています。確認のうえ、受診していただきますようよろしくお願いいたします。受診されましたら受診結果のプリントを通じてお知らせください。

まだまだ
つづ
続きます



- | | |
|-----------|--------|
| 5月 9日 (金) | 耳鼻科健診 |
| 5月13日 (火) | 尿検査1回目 |
| 5月14日 (水) | 尿検査2回目 |
| 5月29日 (木) | 歯科検診 |

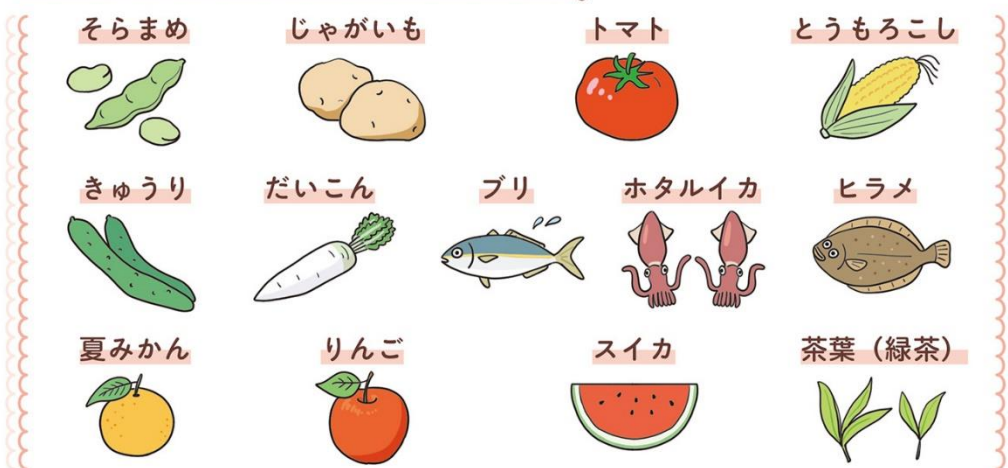
おなかの中のスーパーヒーロー！腸のお話

みんなのおなかの中にはとても大切な「腸」というスーパーヒーローがいます。腸は、みんなが食べたものを、体にとって必要な栄養に変えてくれるすごい力を持っています。「腸」は単なる消化器官ではなく「第二の脳」とも言われるほど重要な臓器です。

- ◇朝ごはんをしっかり食べる→腸が「さあ、働くぞ！」と目を覚ます合図になります
- ◇いろいろな食べ物を食べる→野菜やくだもの、お豆など腸が喜ぶ食べ物はたくさんあります
- ◇お水をしっかり飲む→うんちを出しやすくしてくれます
- ◇よくかんで食べる→細かくすることで、腸が働きやすくなります
- ◇早寝早起きをする→体のリズムが整うと、腸も規則正しく動いてくれます

旬の食材クイズ

5月によくとれる旬の食材はどれ？
次の中から5つ選んでね。



答え そらまめ、じゃがいも、ホタルイカ、夏みかん、茶葉（緑茶）

ほけんしつは・・・



こんなときに来てください