

# ほけんだより 5月

令和6年5月1日  
わかやましようがっこうほけんしつはっこう  
若山小学校保健室発行  
ぶんせき  
文責：

がつ ぜんきいきんかい にんめいしき がいんちゆう ふくいんちゆう しよき ねんせい  
4月に前期委員会の任命式がありました。委員長・副委員長・書記となった5・6年生  
が、堂々とスピーチしました。今年度は、朝昼の放送やバースデー会の運営、保健関係の  
はっぴよう わかやましよう なに いっしょ かんが  
発表を行います。若山小のために何ができるかを一緒に考えていきます！



## ●5月のほけん目標● とも なかよ 友だちと仲良くしよう！



### 5月のほけん行事

- \*尿検査(全員) → 10日(金)
- \*せいけつチェック → 13日(月), 28日(火)
- \*いい姿勢の日 → 14日(火)
- \*いい歯の日 → 20日(月)

## 運動会の準備チェック！

- 内履きは自分の足のサイズに合っている？
- つめ、短く切っている？
- すいとう、午前中に空っぽになっていない？
- 体調、いつもと同じ？
- 赤白ぼうしのゴムひも、のびていない？
- 朝ごはん、よく食べた？



## 新しくなった「けんこうチャレンジ」

### はみがきチャレンジ

毎月18日「いい歯の日」に歯と目がきれいになり、気持ちよく勉強します。  
各学年は「歯の健康チェック」を行い、お家で「はみがきチャレンジ」1週間取り組みます。

### せいけつチャレンジ

毎月18日「いい歯の日」に歯と目がきれいになり、気持ちよく勉強します。  
各学年は「歯の健康チェック」を行い、お家で「はみがきチャレンジ」1週間取り組みます。

### しせいチャレンジ

毎月「姿勢の日」に授業中の座っている時の姿勢を見ます。  
10月は「姿勢強化月間」のため、校長先生なども見て回ります。

### 今年がんばりたいのは...

そのわけは...

3つのチャレンジを合計したTOP3を  
毎学期末に表彰します！  
けんこうマスターを目指せ！！

## リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

- 身体的な症状  
頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど
- 精神的な症状  
やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとる...自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

## ～保護者の皆様へ～

### ①色覚検査について

希望される児童を対象に、色覚検査を受けることができます(養護教諭が昼休みなどの時間に実施予定)。お子さんの色の使い方や見え方が気になる場合は、連絡帳等でお知らせください。

### ②スクールカウンセラー(SC)について

本校 SC の 先生(隔週)に加えて、県 SC の 先生(月1)と文科省から派遣された SC も来校されています。お子さんの様子や、保護者の皆様ご自身のことなども相談をすることができます。希望される方は、担任または養護教諭までお知らせください。