



ほけんだより 5月

令和7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 もうり
文責：毛利

4月に前期委員会の任命式がありました。前期は4名の委員で、朝昼の放送やバースデー会の運営、保健関係の発表を行います。若山小のみんなが楽しく健康に過ごせるように何が出来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

- *せいけつチェック → 12日(月), 27日(火)
- *いい姿勢の日 → 14日(水)
- *いい歯の日 → 19日(月)

5月の健康診断

- *尿検査(一次・二次) → 13日(火)
- *心臓検診(1年) → 15日(木)
- *耳鼻科検診(1, 2, 4年) → 19日(月)
- *尿検査(二次のみ) → 28日(水)

うんどうかいれんしゅう 運動会練習が始まります

おうちで出来ること

- ✓あさごはんをしっかり食べる
- ✓すいみんじかんを確保する
- ✓つかれた時は早めに休む

練習中に出来ること

- ✓こまめに水分ほきゅう
- ✓ぼうしをかぶってひ日よけする
- ✓くつのサイズを確認する
- ✓あせ汗をタオルでふく

「けんこうチャレンジ」はじまっています

ほみがきチャレンジ

毎月18日「いい歯の日」に歯と歯ぐききれいにする習慣を身につけます。6月は「歯じの健康講座」なので、お家でほみがきチャレンジを1週間続けましょう。



せいけつチャレンジ

せいけつなハンカチを1枚持っている



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頂きます。



今年がんばりたいのは…

そのわけは…



①せいけつ ②ほみがき ③しせい
それぞれのチャレンジを達成できた人は
シールをもらえます！

シールを集めてがんばりましょう♪

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！！

～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

今年度は2名のSCが来校されます。

佃 菜穂 先生(隔週、木曜日)

表 広大 先生(隔週、水曜 or 木曜日)

お子さんの様子や、保護者の皆様ご自身のこと
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。

