

ほけんだよっ 5月

令和8年5月
玉島小学校
保健室



しんねんと 新年度がスタートして、やく 1 か月半が経ちましたね。あたらしいことやかわること
とがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちにちから が入っていたり、きんちょう
していたり心 も体 も疲れやすい時でもあります。ときには『ひとやすみ』
をたいせつ にしながらすごしてほしいと思います(*~*)



運動会の練習が始まっています

5月は、運動会がありますね。れんしゅう が本格的に始まり、みなさんの
がんばり すがた がキラキラ輝いています。当日に全力 を出せるようにする
ためには、まずは たいちょう ととの 体調を整えておくことがたいせつ です。自分の生活リ
ズムをもう一度見直してみましょう。



はやね

早寝

はやお

早起き

あさ

朝ごはん

うん どう まえ
運動前にチェック!

ケガを防ごう!

つめ はき
爪は切っていますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

くつ のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



ちようしょく
朝食は
食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。

じゆん び うん どう
準備運動は
しましたか?

急に体を動かすとケガを
しやすくなります。

ぜん じつ
前日は
よく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。

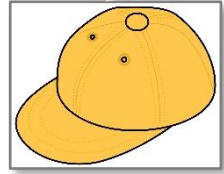


そろそろきおん たか気温が高くなる頃です。
ねっちゅうしょうよぼう熱中症 予防のためにはこまめな
すいぶんほきゅう水分補給をしましょう。また、手を
 洗うハンカチとは別に汗あせふきタオル
 も持もってきましょう。外そとに出る時
 は帽子ぼうしもわすれず！保護者の方
 のご協きょうりょく力を願ねがいます。

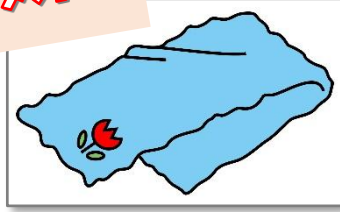


すい
水みづとろ

ぼうし



あせ
汗あせふきタオル



けんこうしんたん健康診断を受ける時は

あいさつしましょう



しずかに待ってね



保護者の方へ

昨年度の歯科健診未処置者は、30%でした。今年度は、昨年度よりも未処置者を減らしたいという気持ちから、今年度の上半期はほけんだよりに積極的に歯についてのコラムを出していこうと思います。どうぞご協力よろしく願いいたします。

は くち けん こう まも
 歯や口の健康を守るのは★チーム戦★

メンバー①

は
 歯みがき
まいにち毎日のていねいな歯みがきが
こうくう きほん口腔ケアの基本です。

メンバー②

えき
 だ液
かよく噛むことでぶんびつ分泌される
えき くち なか そうじ やだ液は口の中のお掃除屋さん。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？

メンバー③

は い しゃ
 歯医者さん
よぼうし か予防歯科のためには
ひつ すプロによるクリーニングも必須。



メンバー④

めん えきりょく
 免疫力
ただ正しい生活習慣で細菌に負
めん えきけない免疫を鍛えましょう。

