



舟橋村立舟橋小学校
令和8年度 5月号

さわやかな風が吹き、過ごしやすい季節になりました。大型連休が終わり、心や体の疲れが出てくる頃でもあります。体調を崩さないよう、生活リズムを整えて、十分な休養を心がけていきましょう。



今月の保健目標

じぶん からだ し
自分の体を知ろう

からだをきれいにしていると、バイキンが体に入るのを防ぎ、病気等から体を守ることができます。下着を着たり、お風呂に入ったりすることも大切です。清潔な生活習慣を身に付けると、気持ちもスッキリします。



みじか
 つめを短くする

せいけつ せいかつしゅうかん
清潔な生活習慣
できているかな？



ハンカチ・ティッシュ
も ある
を持ち歩く



せっ てあら
 石けんで手洗い
をする



しょくご は
 食後に歯をみがく



まえがみ め はい
 前髪が目に入らない
ようにする

身長を伸ばすためのコツ

身長は、成長期に骨が伸びることで高くなります。
骨が元気に育つ生活をするのが大切です。

睡眠

骨を育ててくれる成長ホルモンは、寝ている間にたくさん出ます。早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



食事

カルシウムやたんぱく質は骨の材料になります。ビタミンDやビタミンCは骨の成長を助けてくれます。



運動

軽い刺激が加わると骨が伸びやすくなります。また、運動すると夜に眠りやすくなりますよ。



健康診断はまだまだ続きます



健康診断の日程〈5・6月〉

- 5月 14日(木) 内科検診①：上学年 あじさい級・さつき級
- 26日(火) 尿検査1次：全校児童
- 28日(木) 内科検診②：下学年
- 6月 9日(火) 尿検査2次：対象者
- 11日(木) 歯科検診：全校児童



早めの受診を



健康診断の結果を配付しています

各健康診断の結果、「受診のお勧め」の記載がありましたら、早目の受診をよろしくお願いいたします。
特に耳鼻科や眼科で受診勧告があった場合は、6月の「プール開き」の前に受診を済ませましょう。