

ほけんだより



令和7年5月12日
柏崎市立鯨波小学校

ゴールデンウィークは、1ヶ月間頑張った疲れを癒し、リフレッシュできたでしょうか。学校では運動会に向けての練習が始まっています。引き続き生活リズムを整え、お子さんの体調管理をお願いいたします。

検診結果の配付について

今年度の健康診断がすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。
受診が必要なお子さんに結果のお知らせを配付します。

- 早めに医療機関を受診してください。
- 受診をしたら（または治療が終わったら）、医師に診察結果を記入していただき、学校へ結果のお知らせを提出してください。
- 結果のお知らせが入っていた袋（保健連絡袋）は、速やかに学校へお返しください。



き そく ただ せい かつ 規則正しい生活も

元気にすごすには、規則正しい生活を送ることが大切です。ゴールデンウィーク明けの生活リズムはどうですか。もう一度生活習慣を見直してみましょう！早起きをすることで生活リズムが整い、健康的な生活を送ることができます。1人では難しくても家族で協力すればできるかも！ぜひご家庭で話してみてください。

はや お
まずは早起き！

いいリズムで毎日元気

はや お
早起きして
あさ ひ あ
朝日を浴びる

あさ
朝ごはんを
た
ゆっくり食べる

で
ウンチが出て
スッキリ

はや ねむ
早く眠くなって
あさ
朝までぐっすり

なか す
お腹が空いて
ごはんがおいしい♪

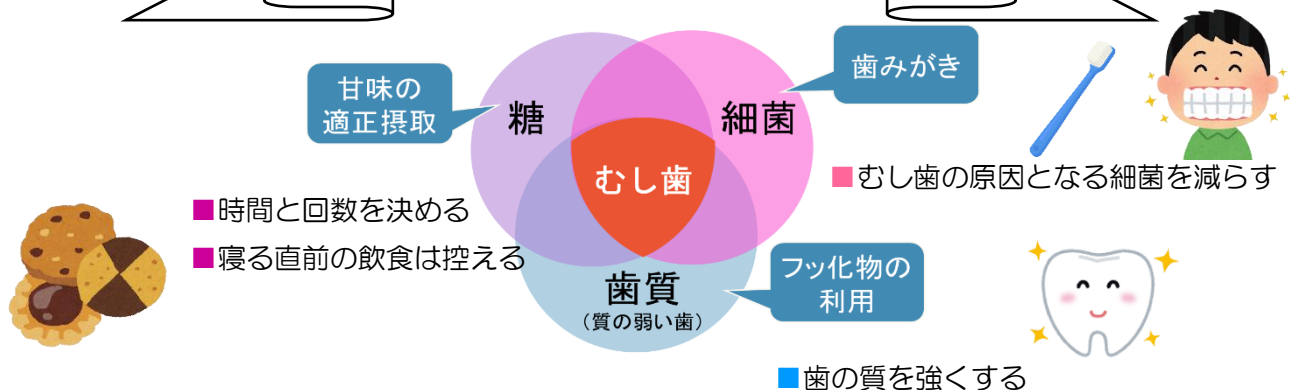
げん き あそ
元気に遊ぶ・
うんどう
運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

フッ化物洗口が始まります

5月15日（木）からフッ化物洗口が始まります。4月に行った希望調査をもとに、希望されたお子さんが対象です。学校行事等がない場合は毎週火曜日の朝に行います。

むし歯は原因に対し、予防法も3通りあります。
虫歯予防にはそのバランスが大切です。



水筒を準備しましょう

暑さ対策

暑い 急な 暑さ 注意報

暑い 暑い 日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

タオルで汗を拭く

疲れたら休む

こまめな水分補給

5月は体を動かすと気持ちのよい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意。「熱中症は夏になるものでしょ。」そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい動きをすると熱中症のキケンがあるのです。水筒を学校に持ってきて、こまめに水分補給できるようにしましょう。



保健用品について

日焼け止めや目薬、内服薬などお子さんの健康を維持するために必要な物品を、学校へ持参する場合は、連絡帳などに記載し、担任に連絡ください。何か不明な点等ございましたら、養護教諭の渡辺までお問い合わせください。