



ほけんだより5月



令和7年5月8日(木) 熊野第三小学校

新学期が始まって1か月が経ちました。だんだん新しいクラスや学年にも慣れて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたころではないでしょうか。そして、ふと気付くと「なんだか、からだがだるくて重たい」「気分がちょっと落ちこみぎみ」そんなことはありませんか？



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすいのです。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしい物を食べる…等、動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。

5月の定期健康診断

8日(木) 尿1次検査
内科検診(1・2・3年生)

9日(金) 尿検査予備日
耳鼻科検診(全学年)

20日(火) 尿2次検査(再検査・未提出者の人)

23日(金) 眼科検診(4・5・6年生) } 目の疲れをとるために、

26日(月) 眼科検診(1・2・3年生) } 前の日は早めに寝ましょう。



耳鼻科検診があります！

5月9日金曜日は耳鼻科検診です。耳・鼻・のどの病気が

ないかを耳鼻科医の先生に診ていただきます。

結果については後日異常があった人にお知らせします。

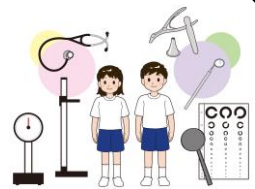


【耳鼻科検診の約束】

① 前の日は、耳や鼻のそうじをして、きれいにしておきましょう。

② 耳をみますので、髪の毛は耳にかからないようにしておきましょう。

ほごしゃ みなさま
～保護者の皆様へ～
ていきけんこうしんだん けっかし
定期健康診断の結果のお知らせについて



ほんこう ていきけんこうしんだん けっかし けんこう ぜんいんはいふ びょうき いじょう
本校では、定期健康診断の結果を、健康カード（全員配布）と、病気や異常
の疑いがある児童に【結果についてのお知らせ】のかたちでお渡ししていま
すが、次の点にご理解ください。※歯科検診の結果は全員に配布します。

- 学校での検査・検診はスクリーニング（ふるいわけ）といって、病気や
異常の疑いがあるかどうかを調べるためのものです。治療を目的とした
“診断”とは異なるため、病院での検査結果と差異が生じる場合がある
ことをご了承ください。
- すでに受診して治療中、あるいは治療済みの場合でも【結果について
のお知らせ】をお渡しすることがあります。その場合は、その旨を保護者の
方が【受診報告書】の欄に記入され、担任に提出してください。
- 【結果についてのお知らせ】は、個人情報のため封筒に入れてお渡しして
います。提出の際は、その封筒に入れて提出していただきますようお願い
いたします。

5月のほけんもくひょう

てあら びょうき よぼう
手洗いをして 病気を予防しよう

びょうき よぼう てあら いちばん
病気の予防は手洗いが一番です！

とく しょくじ まえ あと そと かえ あと そうじ
特に、食事の前、トイレの後、外から帰った後、掃除
の後は、石けんをつけてしっかり手を洗い、
きれいなハンカチでふきましょう。

ハンカチは、必ず、毎日持ってきてきましょう。



こんねんと いっしょ けんこうきょういく と く
今年度も5つのレンジャーと一緒に健康教育に取り組みます！

『くまさん健康チャレンジャー』の紹介

め
1つ目



め たいそう
目の体操をするんジャー

今年度も「くまさん目の体操」に取り組みます。タブレットやゲームの長時間の使用により、目が疲れやすくなり、視力低下につながることもあるため、遠くを見て目を休めるだけでなく、目の体操をして目の筋肉の疲れを取りましょう！

そと あそぶと、からだに良いことがたくさんあります。特に、太陽の光をあびると、光の中の「バイオレットライト」が視力低下を抑制する効果があります。

今年度もロング昼休憩が予定されていますので、外で楽しく遊びましょう！

め
2つ目



そと あそぶ
外で遊ぶんジャー

め
3つ目



て
手をしっかり洗うんジャー

4月の保健指導で、石けんをつけて手を洗う大切さについて話をしましたね。

病気の予防のためには手洗いが大切です！

石けんをつけて手を洗う習慣をつけましょう。



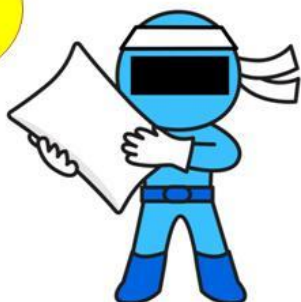
今年度も給食後の歯磨きに取り組みます。歯磨きは、むし歯や歯肉の病気を防ぐだけでなく、インフルエンザやコロナなどの病気の予防にも効果があります。給食時間に流れる「くまさんはみがきたい♪」の曲を意識して、歯を磨きましょう！

め
4つ目



はみが
歯を磨くんジャー

め
5つ目



ね
たっぷり寝るんジャー

昨年度、熊三っ子は、寝る時刻や睡眠時間を見直す必要がある人が多いことが分かりました。小学生は「9～12時間の睡眠時間を確保する」ことになっていきます。今年度も学期に1回、生活リズムチェックシートを行います。特に睡眠を意識して取り組んでいきましょう！



わくわくモンスター

『わくわくモンスター』と『できたねモンスター』登場！！

絆創膏の形をした『わくわくモンスター』と体重計の形をした『できたねモンスター』がレンジャーと一緒に登場しますよ！5つのくまさん健康チャレンジャーの中から、自分が特に頑張

りたい内容を選んで取り組むのもいいですね！



できたねモンスター



ベスト3のクラスには賞状を渡しました

カフト たいかい せん けっかはっぴょう
ほけんKahoot!クイズ大会 クラス戦 結果発表

4月の身体測定の時、2～6年生は、くまさん健康チャレンジャーに関するカフトクイズ大会をしました。平均ポイントが高かったベスト3のクラスを発表します。第1位：6年2組 第2位：5年1組 第3位：4年1組 です。どのクラスも頑張りました！