

5月のほけんだより

狩俣小学校 保健室 令和8年4月30日

今月の目標

みまわ せいけつ
身の回りを清潔にしよう



あたたかい日が多くなりました。もうすぐゴールデンウィークが始まります。新学期が始まって1カ月がたとうとしています。この時期は、今まで緊張していた分の疲れがでやすい時期でもあります。規則正しい生活習慣を心がけるとともに、疲れを感じたら早めに休んだり、気分転換をしながら過ごしてくださいね。

5月の予定

- 8日(金) 心電図検査(1年)
- 11日(月) 内科検診(全学年)
- 15日(金) 尿検査容器配布
- 18日(月) 尿検査提出日(1日目)
- 19日(火) 尿検査提出日(2日目)

★生活習慣を整えよう★

あさ
朝ごはん
3つのスイッチ
ON!



のう 脳 ON
脳にエネルギーが充電され、頭が動きやすくなります。

なか お腹 ON
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

からだ
ON
体温が上がり、活動しやすい状態になります。

毛虫に要注意!!

最近、狩俣小学校でも毛虫を見かけます。外で遊ぶ機会も増えてくることから虫さされによる被害が懸念されます。特に木の下には注意してください。

タイワンキドクガ
・オレンジ色の体に黒い模様が特徴
・狩俣小によくいる様子。

毛虫に刺されないようにするには・・・

- ①近づかない、触らない、たたかない。
さわると毒針が皮膚につき、たとくとも見えない毒針が空气中に舞います。毛虫を見つけても絶対に近づかないようにしましょう。
- ②自然の多い場所に行くときは、肌の露出をしない。
皮膚に毒針がつかないように草むらや芝生で活動する時は長袖・長ズボンを着ることも予防方法の一つです。

委員会紹介式がありました

保健委員メンバー

- 委員長 川満 陽葵 さん
- 副委員長 狩俣 雄琉 さん
- 村山 哲都 さん



給食委員メンバー

- 委員長 仲嶺 莉心 さん
- 副委員長 長崎 煌 さん



よろしく
お願いします!