

# 5月のほけんだより

## 今月の目標..

みまわ せいけつ  
身の回りを清潔にしよう



狩俣小学校 保健室 令和5年5月1日

5月になり、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カ月がたちましたが、この時期は、今まで緊張していた分の疲れがたやすく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

12日(金) 尿・蟻虫の検査容器配布

15日(月) 尿・蟻虫検査提出(1日目)

16日(火) 尿・蟻虫検査提出(2日目)

31日(水) スクールカウンセラー来校日  
(9:00~12:00)

### けんこうしんだん 健康診断クイズ



もしこの3つの動物が視力検査を受けたら、一番視力がいいのはだれ？

- ① タカ ② もぐら ③ 人間

タカの視力は人間の8~10倍！ちなみにモグラの視力は、ほとんどありません。これは暗い土の中で生活しているうちに退化してしまったからです。人間もモグラみたいに暗い中でテレビをみたり、読書をしたりと目がつかれてしまいますよ。正解①

### 委員会結成式がありました♪

#### 保健委員メンバー

委員長 森次 杏朱(もりつぐ あんじゅ)  
副委員長 新垣 響稀(あらかき ひびき)  
書記 國吉 悠斗(くによし はると)  
保健委員の仕事

- ・ランチルームの窓の開け閉め
- ・保健朝会の進行
- ・サプライズバースデーの司会などなど...

### ★生活習慣を整えよう★

朝ごはんを  
3つのスイッチ  
ON!



**ON**  
脳  
脳にエネルギーが充電され、頭が動きやすくなります。

**ON**  
お腹  
胃と腸が刺激され、うんちが出やすくなります。

**ON**  
からだ  
体温が上がり、活動しやすい状態になります。

#### 保護者の皆様へ

5月は尿検査とぎょう虫検査(5・6年生はなし)の提出がありますのでご協力よろしくお願ひします。また、スクールカウンセラーの紹介と学校での怪我に関する病院受診に関してのお知らせを出しています。ご不明点ありましたらご連絡ください。

よろしく  
お願いします!

