

### 元気に過ごすコツを身につけましょう

日によって気温が大きく変化したり、連休で生活習慣がリセットされまいがちな時期です。お子様と来たる暑い夏を元気に過ごすように工夫してみませんか？

今月の  
保健テーマ

## 「生命の安全教育」始動



### 生命の安全教育とは...？

自分や周りの人の命や体、心を大切にし、危険から自分を守るための力を育てる教育

保健指導や道徳、学級活動といったさまざまな教育活動の中で、

- ・自分の体の大切さを知ること
- ・いやなことをされたときの対処方法を知ること
- ・安心できる人に相談する大切さを知ること

などについて学んでいきます。文部科学省では、令和5年度から推進されています。

#### 今後の予定

5/26(火):朝会 子どもたちに「いのちの安全教育」に関する動画を視聴してもらう予定です。

動画のリンク → <https://www.youtube.com/watch?v=ddSdG7Doy7Q>  
QRコードからもご覧いただけますのでぜひご視聴ください。



### 校医検診

#### スケジュール

- |             |    |              |    |
|-------------|----|--------------|----|
| 4/16(木)内科検診 | 👤  | 今ココ▼         |    |
| 4/26(金)心臓検診 | ❤️ | 5/14(木)耳鼻科検診 | 👂  |
| 5/1(金)歯科検診  | 🦷  | 5/26(火)眼科検診  | 👁️ |

#### 大切なお願い 「結果のお知らせ」について

先日、対象者に視力結果のお知らせを配付しました。今後も各検診実施後に「結果のお知らせ」を配付することがありますので、記入をしてご提出ください。健康診断はあくまでスクリーニングですので異常なしの場合もありますが、早めの受診・治療をお願いします。

### うわばき

#### 募集中!

ご家庭で不要になりました上履きを寄付していただくと大変ありがたいです。



18cm/19cm/20.5cm/22.5cm  
が特に不足しています

### 今月の言葉 「暑熱順化」

「暑熱順化」…体が暑さに慣れること。暑さに慣れることが大切な時期です。少しずつ夏に向けて慣れていきましょう。

# 元気 の基本は ①早寝②早起き③朝ごはん!!!

## 早寝

寝る前はゲームなどの強い光を見ないように!

9時~9時半には寝ましょう。

## 早起き

目が覚めたらカーテンを開けて朝日をしっかりと浴びましょう!

遅くても7時には体を起こしましょう。

## 朝ごはん

給食までの5時間分のエネルギーが必要です。

毎日必ず食べましょう!

⚠ 睡眠不足・食事抜きは熱中症の危険性が高くなります!

## ケガの豆知識

### 「すり傷・切り傷の基本」

外遊びが増えるこの時期は、すり傷や切り傷が多くなります。ご家庭でも基本的な手当てについてご確認ください。

現在は、傷は消毒よりも「しっかり洗う」ことが大切とされています。



- ・流水で傷口の汚れを十分に洗い流す
- ・清潔なガーゼや絆創膏で保護する
- ・傷の様子を見て、適宜交換する

## 夏に欠かせないグッズ

体が暑さに負けないように、下記の4点を準備ください。

### 水筒



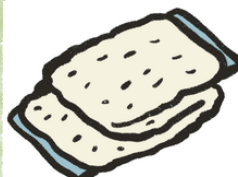
水分補給はこまめに

### 帽子



外に出る時はかぶる

### ハンカチ



汗をかいたら拭く

### 下着



かいた汗を吸収する

おしらせ)) 令和8年度

## 学校保健委員会

日時: 7/2(木) 3校時(10:40-11:25)

場所: 本校音楽室

テーマ: 「生活習慣を整えよう」

内容: 株式会社ヤクルト様のご講演

今年度も、多くの保護者の皆様のご参加をお待ちしております。

子どもたちも一所懸命に準備に取り組んでいます

