

ほけんだより

令和8年5月 八尾市立亀井小学校 保健室

急に暑くなったかと思えば、肌寒い日もあり、気温の差が大きい季節ですね。朝は涼しくても、昼間に気温が上がる日もあります。体に負担をかけずに気持ちよく過ごせるよう、衣服の調整をしましょう。

生活リズムを整えよう

できているものに をいれよう！

疲れのでやすい時期です。自分の生活リズムをふりかえりましょう！

早起き

朝ごはん

運動

早寝

朝早く起きて朝ごはんを食べます。日中は体を動かして遊んだり運動をしたりすると、体がほどよくつかれて、夜は早めにねむくなります。

保護者の方へ

4月から健康診断をおこなっています。健康診断の結果、病院受診が必要な場合その都度、手紙でお知らせをしています。健康な学校生活を送れるよう、医療機関への受診をお願いします。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて 勉強に集中できる

体 体温が上がり 元気に動ける

おなか 腸が動いてうんちが気持ちよく出る

朝ごはんを食べていない

頭 エネルギー不足で 頭がぼーとする

体 思い切り遊ぶ元気が出ない

おなか 腸が刺激されず うんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるにはまず朝ごはんから。

5月の保健行事

7日 (木)	視力検査	6年生
	内科検診	2年生1クラス・6年生2クラス 13:45~
8日 (金)	視力検査	1年生
11日 (月)	心臓一次検診もれ日	(心臓一次検診欠席者)
	内科検診	1・5年生 各2クラス 13:50~
12日 (火)	視力検査	4年生
13日 (水)	内科検診	3年生 9:30~
14日 (木)	視力検査	3年生
19日 (火)	尿検査	2回目
21日 (木)	眼科検診	(全学年 問診票より抽出)
27日 (水)	心臓二次検診	(対象者のみ)
28日 (木)	耳鼻科検診	(1,3,5年 問診票より抽出)

尿検査2回目の対象になっている人は、忘れずに持ってきましょう!