



ほけんだより



令和8年 5月号
中島小学校 保健室

けんこう とりくみ 健康チェックカードの取組について

ほんこう まいとし なつやす ふゆやす あと しゅうかん せいかつ
本校では、毎年ゴールデンウィーク・夏休み・冬休みの後の1週間で、いつもの生活リズムに戻すために健康チェックカードの取組を行います。御家庭での御協力をよろしくねが
お願いいたします。

はいふび 配付日	5月7日(木)
じっしきかん 実施期間	5月8日(金)～14日(木)
ていしゅつび 提出日	5月15日(金)

たていわ さんか ねんせい けんこうかんさつたいおんひょう
館岩に参加する5年生は、「健康観察体温表」を5月12日(火)から実施するため、「健康チェックカード」は8日～11日の4日間になります。



がつ ほけんぎょうじ 5月の保健行事



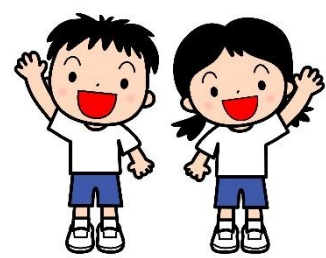
5月	7日(木)	しんたいけいそく しりよく ちょうりよく 身体計測・視力・聴力・ しきかく けんさ ねん ねん 色覚検査(1年、4年のみ)	なかよし
	11日(月)	じびか けんしん はいふ 耳鼻科検診アンケート配付 (回収日15日)	ぜんがくねん 全学年
	13日(水)	ないかけんしん 内科検診	1～4年 ねん
	28日(木)	じびか けんしん 耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年
	29日(金)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年



けんこうしんだん おこな 健康診断を行っています

けんこうしんだん けっか けんさ ちりょう ひつよう ひと うたが ひと けんこうしんだんけっか
健康診断の結果、検査や治療が必要な人、その疑いがある人には、「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。お知らせの用紙を受け取った場合は、用紙を持って医療
し わた し ようし う と ばあい ようし も いりょう
機関を受診しましょう。受診したら、用紙を担任に提出してください。

けんこうしんだん とお じぶん せいかつ かえ けんこう
健康診断を通して、自分の生活を振り返り、健康な
せいかつ かんが
生活をするということについて、考えてみましょう。



がつ ほけんもくひょう き そくただ せいかつ
5月の保健目標 「規則正しい生活をしよう」

せいかつ だいじ
生活リズムをととのえるために 大事なこと

すいみん
(ねること)



いちにち しょくじ
一日の食事
た
(食べること)



こうどう
この2つの行動は、
まいにち
毎日だいたい
おな じかん
同じ時間に
できるようにしよう。

せいかつ
生活リズムの『リズム』をつくるのは、
なに たの きも
「何かを楽しみにする気持ち」です。

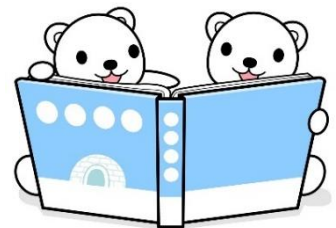
た
食べたいおやつ



す うんどう
好きな運動



よ ほん
読みたい本



いま しゅくだい
よーし、今のうちに、宿題おわらせて、
おわったら、おいしいおやつ食べよーっと!!



じぶん す たの きも
自分の好きなことを楽しみにする気持ちがあると、
しぜん きが で せいかつ
自然とやる気が出て、生活リズムがととのいます。

