



2026

5月

戸田市立
新曽小学校

ほけんだより



新しいクラスになって、1か月が経ちましたね。5月は、これまで頑張った分の疲れが出やすい時期です。「最近元気が出ないな」と思ったら、それは心も体も疲れているサインです。そんな時は、ゆっくり休んで元気を取り戻しましょう！スポーツフェスティバルは、けがや熱中症に気を付けて参加できるといいですね。みなさんの頑張る姿を見れるのを楽しみにしています！

今月の保健目標 ケガに気を付けて元気に運動しよう

がんばりすぎてない？

やす
休むサインを見つけよう

こころ 心のサイン	からだ 体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間をとってリフレッシュしよう。



5月の健康診断日程

全学年	19日(火)	内科検診	4年	8日(金)	色覚検査(希望者)
	20日(水)	尿検査1次容器配布			
	21日(木)	尿検査1次 耳鼻科検診 尿検査1次予備			



保護者の皆さまへ

健康診断の結果より「治療のお知らせ」が届いた方は、専門医の検査や治療を受けていただきますようお願いいたします。受診が終了しましたら、「治療のお知らせ」を学級担任に御提出ください。聴力検査の「治療のお知らせ」は、耳鼻科検診終了後に配付いたします。

また、保健関係の提出物への御協力ありがとうございます。保健調査票が、まだお手元にある方は、お早めに御提出ください。御理解、御協力のほど、よろしくお願いいたします。



朝の生活リズムが元気のカギ!

あさ せいかつ げんき 朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



お 起きたらまず、まど あ 窓を開 けてあさひ あ 朝日を浴びる。



やす ひ まいにち き 休みの日でも毎日、決 まったじかん お 時間に起きる。



ちようしょく た のう 朝食を食べて、脳のエ ネルギーもチャージ。



き まったじかん じかん に行ってはいへんしゅうかん 排便習慣を。