

ほけんだより 5月

2026年(令和8年)5月22日 NO. 2 福山市立桜丘小学校 保健室



あたら がつねん ほし いっかげつ す こがつ
新しい学年が始まって1か月が過ぎ、5月になりましたね。

にちようび うんどうかい うんどうかいほんばん げんき しょうだい
日曜日にはいよいよ運動会があります。どの学年も運動会本番に元気な状態で

たいちようかんり きつ
できるように体調管理にも気を付けてくださいね。

あさ よる すず にっちゆう あつ つか しき
また、朝や夜は涼しいですが、日中は暑く疲れがたまりやすい時期です。

はやねはやお あさ た げんき
早寝早起きだけでなく朝ごはんも食べて、元気にすごしましょう！



がんばりすぎてない？

やす 休むサインを見つけてよう

| こころのサイン | からだのサイン |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> つかれが取れない |
| <input type="checkbox"/> やる気がでない | <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とってり
フレッシュしよう。



そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



健康診断

受けて終わり
じゃ
もったいない！

受診のおすすめ

をもらったら

早期治療のチャンス

気になるところが

見つかったら

生活を直すチャンス

結果がバッチリ

だった人は

自分の良いとこに気づけるチャンス

4月当初、保健関係書類のご提出ありがとうございました。

今後、保健調査票の内容等、変更がありましたらご連絡をお願いします