



ほけんだより 5



2025年（令和7年）
福山市立新市小学校 保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。あっという間でしたか？長かったですか？

5月は新たな学校生活にも慣れ、心も身体も疲れが出やすい時期です。ゴールデンウィークなどを利用してゆっくりと休んでください。そろそろ運動会の練習も始まりますね。暑い日が増えてきたので、こまめに水分補給をするようにしましょう。

まずは早起き！ / いいリズムで毎日元気

はやお
早起きして
あさひ
朝日を浴びる

あさ
朝ごはんを
た
ゆっくり食べる

で
ウンチが出て
スッキリ

はや
早く眠くなって
あさ
朝までぐっすり

なか
お腹が空いて
す
ごはんがおいしい♪

げんき
元気に遊ぶ・
うんどう
運動する

“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

保護者の方へ 治療勧告書をお渡しします

保健関係書類の記入にご協力いただき、ありがとうございました。
おかげさまで、4月から各検診をスムーズに実施できています。

治療や今後の生活への注意が必要な所見があれば『治療勧告書』をお渡ししています。なるべく早めの受診をお願いします。また、受診されましたら、結果を学校までお知らせください。

（時々、お子様に『受診勧告書』をもらっていないか、声をかけてみてください。）



うんどうかい けんこ 運動会に向けて元気にがんばろう

れんしゅう はじ
練習が始まったら・・・

すいみん
☆睡眠をしっかりとろう



あさ た
☆朝ごはんをしっかりと食べよう



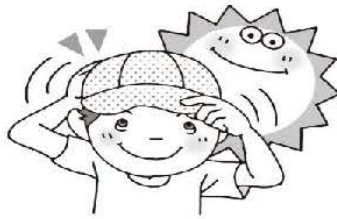
じゅんびうんどう
☆準備運動をしよう



すいぶん
☆水分をこまめにとろう



ぼうし
☆帽子をかぶろう



たいちよう ある
☆体調が悪いときは無理をしない



うんどうかい れんしゅう はじ
運動会の練習が始まります！
すい
水とう と タオル を
も
持ってきてましょう！



5月の予定



☆内科検診 5/8(木) 1～3年生、5/15(木) 4～6年生

☆尿検査 5/13(火) 1次検査、5/14(水) 1次検査予備日、5/28(水) 2次検査

けん
健康

こう
診

しん
断

まだまだ
続きます

