



ほけんだより5月



令和7年4月25日
墨田区立八広小学校
校長 勝田 光徳
養護教諭 大住 久美子

しんがくねん はじ やく かげつ ところ からだ
新学年が始まって約1ヶ月がたちました。心と体

ちょうし
の調子はいかがですか？新しい環境に慣れてきたと

すこ つか かん ひと おお
ころで「少し疲れたな。」と感じる人も多いのではない

でしょうか。

じぶん あ ほうほう がつ
それぞれ自分に合った方法でリフレッシュし、5月

げんき す
も元気に過ごしましょう。



こんな人はいませんか？

あさ
朝ごはんを
食べる
時間が
ない



あさ
朝は
食欲が
なくて
食べ
られない



あさ た
朝は食
べる
習慣が
なく、
用意
されて
ない



せい かつ しゅう かん み なお
生活習慣を見直そう！

いっ びん はじ
一品から始めてみよう！

あさ
朝ギリギリまで寝ていけば、
朝ごはんを食べる時間がとれません。
また、夜遅い時間に何か食べれば、
朝になっても食欲がわからないこともあります。
もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に
陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。
まずは朝起きる時間を早めることから
始めてみましょう。



あさ しょくよく た しゅうかん
朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという
場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、
何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。
簡単なものなら自分で用意することもできますし、
時間がない人も一品だけなら
口にできるかもしれないですね。
慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、
栄養バランスも考えましょう。





身のまわりの清潔を保とう!

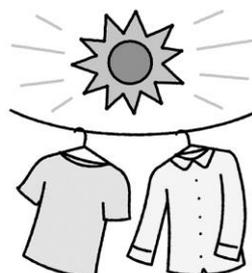
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



ぬぎま 脱ぎ着のしやすい服を選んで、急な気温の変化に対応しよう。



せいけつ 清潔なハンカチやタオルを持ち歩いて、汗のしまつはしっかりと。



きおん あ 気温も上がり、汗ばむ季節。下着やジャージ等はこまめに洗濯。



せいけつ ふく 清潔な服のほうに汗の吸収もよく衛生的で気分もよいね。

保護者の方へ

お忙しい中、各種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。お陰さまで定期健康診断も順調に進んでいます。

学校の健康診断はスクリーニング（振り分け）です。

病気などの疑いのある人にお知らせしていますので、医療機関では「異常なし」と診断されることもあります。

視力の低下など「毎年のことだから、わかっているから」とそのままにせず、定期受診の目安としていただければと思います。

