



さいたま市立海老沼小学校保健室 令和7年4月30日 発行

新学期が始まって1か月がたちました。新しい出会いにワクワクして楽しいことが多かったと思います。反対に、ストレスや不安を感じることもあったはずです。自分では気づかないうちに、つかれてしまっていないですか？そんなときには、自分の好きなことをしたり、ゆっくり休んだりすると、元気がでてきますよ。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

びょうき
病気をなおそう



☆まだまだつづきます！ 5月・6月の健康診断の予定☆

つき月	にち日	ようび曜日	ないよう内容	がくねん学年
5	9	きん金	にょうけんさ 尿検査	ぜんがくねん 全学年
			がんか 眼科アンケート配付日	ぜんがくねん 全学年（5月16日までに提出）
	12	げつ月	にょうけんさ 尿検査（予備日）	ここのかみ 9日未提出者
	15	もく木	しかけんしん 歯科健診	2・4・6年生
	16	きん金		なかよし・1・3・5年生
6	28	すい水	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
	3	か火	にょうけんさ 尿検査（2次）	たいしょうしゃ 対象者のみ
	4	すい水	しんぞうけんしん 心臓検診	1・4年生

そろそろはじめましょう ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防

すいぶん ほきゅう
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう！

すい みん
睡眠



ぐっすりねむれる
かんきょう
環境をととのえよう！

たいちようかんり
体調管理



ごはんをしっかり食べよう！

さいたま市歯科医師会からの募集です！

★歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール★

3年生は、図工の授業でイラストをかき、学年から3点選んで応募します。

その他の学年からも3点応募できます。イラストをかいてみたい人は、ゴールデンウィークのお休み期間にぜひかいてみてください。応募方法は、次の通りです。

1. 画用紙の大きさは、B3（四ツ切）[380×540mm]で、画用紙の向きは、縦でも横でも良いです。用紙は、保健室にもあります。ほしい人は、取りにきてください。
2. 文字を入れても良いです。ただし、「虫歯」や「ムシ歯」ではなく「むし歯」とかきましょう。「歯磨き」ではなく「歯みがき」とかきましょう。
3. 作品の裏側に、学年、クラス、名前（漢字とふりがな）を記入してください。
4. 5月16日（金）までに保健室へもってきてください。

★歯・口の健康啓発標語コンクール★

歯科保健向上のためのユニークな作品や生涯にわたってのスローガンになるような標語を募集します。応募方法は、次の通りです。

1. 「虫歯」や「ムシ歯」ではなく「むし歯」とかきましょう。「歯磨き」ではなく「歯みがき」とかきましょう。
2. 標語は、5・7・5の形式が基本ですが、字余りでも字足らずでも良いです。
3. 保健室前に応募用紙を用意します。学年・クラス・名前と標語を書いてください。
4. 5月16日（金）までに保健室へ提出してください。学校代表として1点応募します。

例： 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

みなさんのすてきな作品を待っています♪

