

ほろばんがより 5月

さいたま市立海老沼小学校保健室 令和8年4月30日 発行

4月は新しいクラスで友だちや先生との出会い、学年が上がってレベルアップした学習など、たくさんをいつもよりもがんばったと思います。気づかないうちに、体も心もつかれているかもしれません。明日からゴールデンウィークです。バランスよく食べて、たくさん遊んで、しっかり寝て、5月を元気に過ごすためのエネルギーを充電しましょう。

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	8	きん金	がんか 眼科アンケート配付日	ぜんがくねん 全学年 (5月15日までに提出)
	11	げつ月	にょうけんさ 尿検査	ぜんがくねん 全学年
	12	か火	にょうけんさ よびび 尿検査(予備日)	にちみていしゅつしゃ 11日未提出者
	14	もく木	しかけんしん 歯科健診	ねんせい 2・4・6年生
	15	きん金		ねんせい なかよし・1・3・5年生
	26	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
	27	すい水	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年

受診のおすすめの紙をもらったら、
 早めに病院へ行きましょう。

暑い日が多くなってきましたね。熱中症予防をはじめましょう！



すいぶん
 水分をこまめにとろう！



すこ
 少しずつ運動をして、
 あつ 暑さに体をなれさせよう！



ごはんをしっかり食べよう！
 よく寝ることも大切だよ！

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」とかきましよう。「歯磨き」ではなく「歯みがき」とかきましよう。
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15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」とかきましよう。「歯磨き」ではなく「歯みがき」とかきましよう。
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15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♪