

5月のほけんだより

令和5年5月2日
甲山小学校 保健室

生活チャレンジカード

年 番谷まえ

めざせ！パーフェクト

5月	6月	7月
9月	10月	11月
12月	1月	2月

せいかつ 生活チャレンジ

8日(月)から生活チャレンジが始まります。
ことし、せいかつ ととの げんき す
今年も生活を 整えて、元気に過ごしましょう。



5月 チャレンジ週間どうだったか

せいかつ せいかつ しゅうめん
生活チャレンジ週間
ほけん・ほけんき・あそびこぼれ・ほけんき・ほけんき(シャワー・ストップ8)

●めあて

●目標 ぼく・わたしの早ね・早おきの時刻は

ねる時刻 おきる時刻

●ストップ8の時間じかにしたいこと

チャレンジ	6日(月)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	備考
早起き						
早寝						
シャワー						
ストップ8						
その他						

うんどうかい 14日(日)は運動会です

うんどうかい む れんしゅう
運動会に向けて練習しています。

【保護者の方へお願いします。】

たっぷりの水分と汗拭きタオルや
ハンカチを持たせてください。

お風呂に入って早く寝て、
疲れをとりましょう。朝ご飯
をしっかり食べて、体力をつ
けましょう。



つめは短く切りましょう。
自分の爪を守り、人(友だち)
にけがをさせないためです。

つめの切り方

形
四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚
に食い込みにくくなりま
す。

長さ
爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、
白い部分を少しだけ残し
ます。

切るタイミング
1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおすすめ。
つめが水分を吸って柔らか
くなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ
切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、
割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。





チャレンジ!

たから 宝さがし

3つのクイズを解いて、
宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

クイズ01 はい ことば ○に入る言葉は?

しょうげきは ひる○すみ コイン

は○のひ みけ○こ

クイズ03 ことば ひろ 言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!

スタート

まご さ ち よ

き あ ん し

ゴール

クイズ02 え さいしょ ことば 4つの絵の最初の言葉をつなげると?

① ② ③ ④

カギ(暗号)を入力しよう!

クイズ01 _____

クイズ02 _____

クイズ03 _____

たからばこ なか 宝箱の中から 出てきたのは...

げん き 元気なからだ!

こたえは 答えは

はやね・はやおき・あさごはん。

いい生活リズムを作って、
元気に過ごしましょう!

●今年度の保健行事

《5月・6月の予定》

日 時	検査項目	対象学年
5月18日(木) 13:30~	歯科検診	4・5・6年
5月23日(火) 14:00~	内科検診(含:修学旅行前健康診断)	4・5・6年
5月25日(木) 14:00~	内科検診	1・2・3年
5月26日(金) 10:30~	心電図検査	1・4年, 経過観察者
6月 1日(木)・2日(金) 朝	尿検査(一次)	全学年
6月 1日(木) 13:30~	歯科検診	1・2・3年
6月 8日(木) 13:10~	耳鼻科検診	全学年
6月22日(木) 朝	尿検査(二次)	該当者
6月27日(火) 13:30~	眼科検診	全学年
6月29日(木) 朝	尿検査(予備日)	該当者