

# ほけんだより 5月

令和8年5月8日  
わかやましようがっこうほけんしつほうこう  
若山小学校保健室発行

## ●5月のほけん目標● とも なかよ 友だちと仲良くしよう!

### みんなの保健リーダー！ 前期委員会発足

前期委員会の任命式が行われ、きらきら笑顔で意欲いっぱいの4名が保健委員になりました。若山小のみんなが健康に過ごせるよう、さまざまな取組を行います。よろしくお祈りします！



### 5月のほけん行事

- \*せいけつチェック → 11日(月), 26日(火)
- \*いい姿勢の日 → 14日(水)
- \*いい歯の日 → 18日(月)

### 5月の健康診断

- \*心臓検診(1年) → 11日(月)
- \*尿検査一次・二次(対象者) → 13日(水)
- \*歯科検診(全員) → 14日(木)
- \*尿検査二次(対象者) → 28日(木)

### 運動会練習スタート ~全力で取り組むために~



#### おうちで出来ること

- ✓朝ごはんをしっかり食べる
- ✓早ね早おきをする  
(夜ふかしは×!)

#### 練習中に出来ること

- ✓こまめに水分ほきゅう
- ✓帽子をかぶって日をよける
- ✓くつのサイズを確認する
- ✓汗をタオルでふく



### 3つの「チャレンジ」でけんこうに♪

4月はみんなのがんばりで、15人全員が3つのチェックに合格できました！どれも、健康に過ごすために大切なチェックです。これからも全部〇がつくように、意識してすごしましょう。



いい歯で  
いいえがお♪



良い姿勢で  
しゅうりやく  
集中ガアップ!



全員合格で  
「せいけつ  
わかポーズ」  
が完成!

#### <いい歯の日のチェック>

- ✓すみずみまで歯をみがく
- ✓確認用のかがみを  
きれいに保つ

#### <姿勢の日のチェック>

- ✓足は「べつたん」
- ✓背中が「ピン」
- ✓お腹と背中に「グー」ひとつ

#### <せいけつチェック>

- ✓ハンカチを持ってくる
- ✓ティッシュを持ってくる
- ✓つめを短く切ってくる

### スクールカウンセラーの先生とお話しよう

今年度、お二人のスクールカウンセラーさんが若山小に来てくださいます。

おもて こうだい せんせい 表 広大 先生  
なかむら みさき せんせい 中村 美咲 先生

嬉しいこと、困ったことなど、色々なお話ができます。一緒に心の勉強をすることもできます。もっとたくさんお話する時間がほしい!という人は、先生に教えてくださいね。

保護者の皆様へ  
保護者の方の面談希望も随時募集しています。お気軽に学校までご連絡ください。