

健康教育だよ!

すこやか



～㊦くすく元気で ㊧うきしんいっぱい ㊨さしさと笑顔あふれる ㊩もがわ小学校～

令和8年5月 上尾市立鴨川小学校 保健室

保健

新年度がスタートして、1か月が経ちました。学校に慣れてくると同時に、疲れが出てくるころです。休養やリフレッシュなど、それぞれの体調に合わせたゴールデンウィークを過ごしてください。



○今月の保健行事○

日	曜	実施内容
1	金	尿検査一次回収 予備日 (4/30に忘れた人)
		色覚検査希望調査配付(4年) 内科検診(4年)
		脊柱・運動器検診(のぞみ・ひかり・3・4年)
7	木	聴力検査(2・3年)
8	金	聴力検査(5年)
11	月	脊柱・運動器検診(1・6年) 内科検診(6年)
		色覚検査希望調査回収(4年)
15	金	脊柱・運動器検診(2・5年) 内科検診(5年)
		心臓検診二次検診受診期限(対象者)
19	火	色覚検査(※ 健康相談)(4年希望者)
21	木	尿検査二次回収(1日のみ)(一次陽性者・未提出者)
28	木	眼科検診(全児童)



転倒でヒヤリハット



イラスト：高橋まや

水筒を肩から斜めにかけていることは、転倒したときに、内臓を傷つけてしまうこともあり危険です。

事故の事例も報告されていますので気をつけましょう。

体調を整えるために

体調を整えるために、日々の生活で心がけてほしいことです。



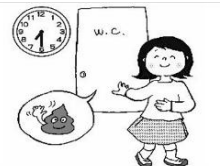
早寝、早起きをしよう



いろいろなものを
食べましょう



積極的に
体を動かそう



排便のリズム
を整えよう

体育のケガ防止のために

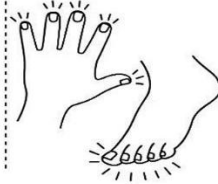
安全で楽しい体育のため、気をつけて体育の授業に参加しましょう。

足にあつた靴をはき、
ヒモもきちんと
むすぶ



じゅんぴ運動を
しっかりおこなう

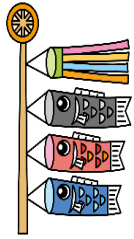
手や足のツメは
切っておく



汗をかいたら、
タオルでふき、
水分もとる

具合の悪いときには
ムリをしない





新しいクラスが始まり、一か月がたちました。4月からの緊張がほぐれて、疲れがでやすい頃です。暑くなる日も多くなる中、体育発表会の練習も始まります。早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、一日を元気にすごしましょう。こまめな水分補給も忘れずをお願いします。



端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災

を願う風習がありました。

江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。給食でも1日（金）に、かしわもちが出ます。



☆地産地消☆上尾市のトマト農家さんの紹介



鴨川小学校では、八百屋さんとは別に、上尾市大谷本郷にある、松本園芸農場さんから給食で使うトマトを届けてもらいます。松本園芸農場さんでは、「無かん水栽培」という、水をやらずにトマトの力で、根を深く伸ばさせて育てる方法で栽培しています。地中に深く伸びた根が、養分をしっかり吸収するので、味の濃いおいしいトマトができるそうです。また、有機肥料を使い、農薬も自然由来のものを少しだけ使用して安全でおいしいトマト作りをしています。

4月の給食ではトマトスープに、5月は19日（火）のミートボールのトマト煮に使用します。松本園芸農場さんのトマトは、6月ごろまで上尾市内のスーパーマーケットなどにも置いてあるそうなので、おうちでもおいしいトマトを食べてみてくださいね。



◆今年度の『月の栄養』のテーマは、『給食で使われる食材』について毎月紹介します。

5月は、『たけのこ』について、18日（月）の給食の時間に給食委員さんが詳しい内容を放送してくれます。その日は給食で、たけのこご飯を予定しています。

教室にもポスターを掲示していますので、ぜひチェックしてください。

