

# ほけんだより

## 5月2日号



こころに響く言葉  
「自分の名前を大事にね」  
銭婆(千と千尋の神隠し)

R6.5.2

No.3

山都町立蘇陽小学校  
保健室  
おうちの人とよんでくださいね

### 尿検査ご提出ありがとうございました

4月16日(火)尿検査のご提出ありがとうございました。二次検査対象者はいませんでした。

次回は、**5月7日(火)**です。大型連休明けのご多用な中、お世話になります。

### 保健関係書類のご記入、ご提出 ありがとうございました

新年度のご多用の中、お子様の保健関係書類のご記入、ご提出ありがとうございました。ご協力ありがとうございます。



### 健康診断日程



心臓検診、内科健診では体育服を忘れずにもってきてください

5月13日(月) 心臓検診 (1・4年生)

(熊本県医師会心臓検診センター)

11:45~12:15

5月14日(火) 内科健診・結核健診

(そよう病院 山下医師) 13:45~

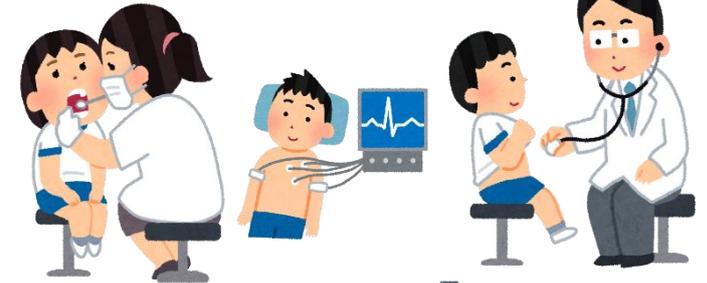
5月21日(火) 歯科健診

(そよう病院 甲斐医師) 13:45~

### けんこうしんだんは、なんのため

#### ■しらべる

びょうき・いじょうがないか



#### ■しる

からだのせいちょう  
のようす

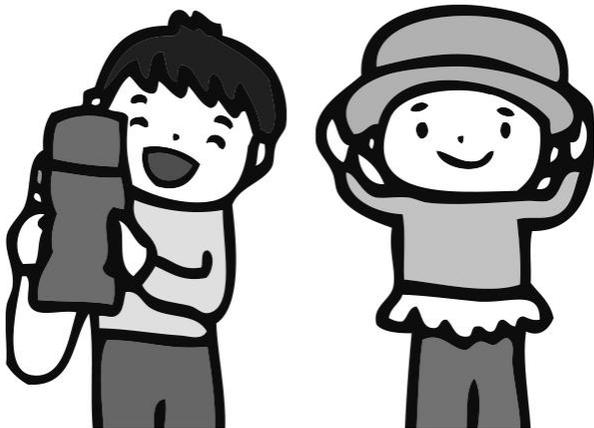


#### ■まなぶ

からだ・こころ・けんこうについて



そろそろじゅんぴ!あつきたいさく



裏面は大型連休特集です

# 自転車に正しく乗ろう！

自転車に乗るとき、ルールをきちんと守っていますか？ もしも守れていない場合は、安全運転のために、これからは守るようにしてくださいね。

## 禁止されていること

- 傘さし運転
- 携帯電話やイヤホンを  
使いながらの運転
- 並んでの走行

## 守ってほしいこと

- 信号や一時停止
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットをかぶる
- 歩行者優先

## GWの過ごし方



楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- 起床時間を決める。
- 朝食はきちんと食べる。
- 夜は早めに休む。
- パソコンやスマートフォンは、長時間使わない。

## 端午の節句（子どもの日）の豆知識

5月5日は「子どもの日」です。昔は、端午の節句とも呼ばれ、柏餅やちまきを食ったり、しょうぶ湯に入ったり、こいのぼりを掲げたりして、お祝いしてきました。柏餅を食べるのは、柏は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」につながる縁起のいい植物だから。しょうぶ湯は、しょうぶを薬草として使ってきた古代中国の習慣が日本に伝わったのが由来です。

子どもには、元気にすくすく成長してほしい。いつの時代も、そんな家族の願いを込めて受け継がれてきたお祝いの日なのです。



何かお気づき等ありましたら、お気軽にご連絡ください。

蘇陽小学校

0967-85-0200 (養護 松崎)