

令和7年度

ひだまり 5月号



名古屋市立大清水小学校

しんねんど
新年度がスタートして1か月が経ちました。

あたがくねん
新しい学年、クラスにも慣れましたか？環境が
かわって、きんちよう
緊張したり疲れを感じたりする人も多
いとおもいます。そんなときたいせつ
大切なのが生活習慣
です。よるはやね
夜は早めに寝て、あさ
朝ごはんをしっかりと食
べ、がつげんき
5月も元気に過ごしましょう。

あふやくあ
寝不足も寝すぎもよくないよ！
じぶん
自分にとってちょうどよい睡眠時間は？



食べて実感！ 朝食の効果

ときどき、ちようしよく
朝食を食べてきていない人を見かけますが、ちようしよく
朝食を食べると
こないいいことがあります。1にちげんき
1日元気に過ごせるよう、1品でもいいので
食べるしゅうかん
習慣を作しましょう

のう
◎脳にエネルギーが
ほきゆう
補給される

たいおんあ
◎体温が上がり、
からだ
体がしっかり動く

ちようしげき
◎腸が刺激され、
はいべん
スムーズな排便に



みなさんは手を洗った後、きれいなハンカチやタオルで
手を拭いていますか？ぬれたままにしていると、手にばい
菌や汚れがつきやすくなります。また、ぬれた手を服で拭い
ている人を見かけますが、せっかくきれいになった手が再
び汚れてしまうので、必ずハンカチで拭きましょう。



これから暑くなってくるので、汗をかきやすくなります。汗拭き用のハンカ
チやタオルも用意すると良いかとおもいます。

は くち けんこう かん ひょうご ぼしゅう 歯と口の健康に関するポスター・標語の募集について

は くち けんこう かん ひょうご ぼしゅう
歯と口の健康に関するポスターと標語を募集します。むし歯予防など歯と
くち けんこう かん しよく とお は くち けんこう しょうがい
口の健康に関するものや、食を通した歯と口の健康づくり、生涯にわたる
けんこう せいかつ しゅうかん たいど いくせい さくひん きたい
健康な生活のための習慣や態度の育成につながる作品が期待されています。

《 応募の注意点および提出について 》

- ・ポスターは四つ切画用紙です。
- ・提出は、直接保健室に持ってきてください。

注意 1 学年・組・名前の記入をしましょう。(ポスターは裏面に記入)

注意 2 応募はそれぞれひとり1点までです。

注意 3 応募するひとは6月27日(金)までに提出しましょう。

注意 4 「むし歯」の文字を入れる場合は「むし歯」→○ 「虫歯」→×
「歯みがき」の文字を入れる場合は「歯みがき」→○ 「歯磨き」→×

◎ 応募したい人は、詳しい説明をするので保健室まで来てください。

【保護者の方へ】

定期健康診断結果のおしらせについて

現在、健康診断を行っています。健診や測定が終わり次第、結果をお知らせします。歯科健診は全員に、その他の検査・検診では、何らかの所見がみられたお子さんにお知らせをお渡しします。(視力検査は、眼科健診終了後に合わせてお知らせします。)受診が必要な際には、できるだけ早めに受診していただき、回答(結果や経過)を学校にお知らせください。

欠席等で学校の健診が受けられなかったお子さんには、定期健康診断の学校医受診の願いをお渡しし、保護者の方と一緒に病院を受診していただきますので、ご了承ください。

日本スポーツ振興センター給付制度について

独立行政法人日本スポーツ振興センターは、学校の管理下で災害が発生し、医療機関を受診した場合、災害共済給付金の支給をしています。名古屋市では子ども医療費助成制度により、18歳までの医療費の窓口支払いが免除されていますが、日本スポーツ振興センターは、窓口で支払いをしなくても、総医療費が5,000円以上の場合、1割を給付しています。

給付の手続きにあたっては、必要な書類をお渡ししますので、学校管理下でけがをされ、医療機関を受診された場合は、担任にお知らせください。