

ほけんだより 5月号



令和5年5月
東小学校
保健室



しんがっき げつ あたら かんきょう つか ひと
 新学期になって1か月。新しい環境に、お疲れぎみの人もいるかもしれません。
 こころ からだ ともだち つか つか つか
 心と体はお友達なので、どちらかが疲れてしまうともう片方も疲れてしまいます。
 つか りょうほう やす
 疲れをためすぎないように、心と体の両方をしっかり休めましょう♪

ほけんしつ し ~保健室からのお知らせ(5月の健康診断)~

	たいしょう 対象	じゅんび 準備すること
がつ か 5月10日	じび かけんしん 耳鼻科検診 ぜんがくねん 全学年	ぜんじつ よる みみそうじ 前日の夜に耳掃除をする
がつ にち 5月19日	ない かけんしん 内科検診 ぜんがくねん 全学年	はん はん うんどうぎ も 半そで・半ズボンの運動着を持ってくる
がつ にち 5月23日	し かけんしん 歯科検診 ぜんがくねん 全学年	とうじつ あさ はんご は ていねい 当日の朝ご飯後の歯みがきを丁寧にする
がつ か 5月24日	しんぞう かけんしん 心臓検診 1・4年生	はん はん うんどうぎ も 半そで・半ズボンの運動着を持ってくる
がつ か 5月24日	がん かけんしん 眼科検診 ぜんがくねん 全学年	けんさまえ て あら 検査前に手を洗う



がつ はんこうしんだん
 5月はたくさんの健康診断があります！
 わす たら じかん けんさ
 忘れずに準備をして正しく検査が受けられるようにしましょう！

【保護者様へ】



健康診断の結果について



4月から健康診断が始まり、身体計測、視力検査、聴力検査が終わりました。5月にも検診があります。各検診の結果は、すべての検診が終了次第、《すこやか》という健康票でお知らせいたします。

各検診で受診の必要があるお子様には、健康票を配付する前に「受診のすすめ」をお渡しいたします。お子様がより健康に学校生活を送るためにも、早めの受診をお願いいたします。

~先日配付したもの~

- ★視力検査結果のお知らせ(視力検査でB以下の児童)
- ★聴力検査結果のお知らせ(聴力検査で受診を要する児童)
- 受診が済みましたら、担任まで結果をご提出ください



爽をつけよう!

れんきゅうちゅう せいかつしゅうかん 連休中の生活習慣

ゴールデンウィークも
早寝・早起き!



お休みの日が続くと、つい夜ふかしをしていませんか？

寝る時間や起きる時間が遅くなると、

体の中にある時計（体内時計）が乱れてしまいます。

すると、学校が始まって朝起きられなくなってしまうたり

授業中に眠くなってしまったり、元気が出なかったり…。

体と心にさまざまな不調が起こってしまいます。

体内時計の乱れを防ぐためにも、規則正しい生活を心がけましょう！

あたらしいクラスや毎日の生活に少し慣れて
きた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっていられるかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

ごめんなさい