

げんきっこ

2025・5・1 上戸祭小保健室 No.2

今月は学校医の先生の健康診断が続きます。みなさんの体をお医者さんがしっかりみてくれるきかいです。自分の体で気になるところはありませんか？相談に乗ってくれますよ。



にちじ 日時	けんこうしんだん 健康診断の内容	たいしょうしゃ 対象者
5/2 (金)	内科検診	4・5・6年
5/2 (金)	尿検査	全員
5/9 (金)	内科検診	1・2・3年・ひまわり
5/14 (水)	歯科検診	4・5・6年
5/23 (金)	尿検査	対象者
5/28 (水)	歯科検診	1・2・3年・ひまわり

学校に行くまえに身だしなみチェック！



かみの毛は
とかした？



つめはのびて
ない？



体の調子はいい？



したぎは
きている？



ハンカチ・ティッシュ
・マスクを持った？



規則正しい生活リズムも



準備のひとつ

こんなにすごい！ 肌着の効果

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか？ 実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をせいかつに保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。



新学期が
スタートして
1か月...

学校生活で 不便に感じることも 気になること はありませんか？



黒板の字が見えにくい



机やイスの
高さが合っ
ていない

人間関係が
うまくいかない



何かあったら相談してね。

4月から毎日がんばっていると、そろそろつかれや不調に気がつくころです。何かあればおうちの人、担任の先生、保健の先生など相談しやすい人にお話してくださいね。

湯船につかると いいことがたくさん!

血液やリンパなどの
流れがよくなる

筋肉や関節がやわらぎ、
こりがとれる

からだのよごれがとれる

副交感神経が活発になり、
リラックスできる



疲れがとれる

眠りやすくなる



今月も健康診断が続きます。体調不良以外での欠席ができるだけないようにお願いします。特に学校医の検診の時に欠席の場合はご家庭で受診していただくこととなりますのでよろしくお願いします。

しっかりチェック!

学校医の検診の結果、異常の疑いや精密検査が必要な場合には、各健診ごとにお知らせの紙を配布いたします。早めに病院を受診していただき、学校までご提出ください。結果の一覧については全ての健康診断項目が終わり次第、お渡しします。



けんこうしんだんのけっか