



みんなげんきね

令和6年度 5月号 峰小学校 保健室



ひと
おうちの人と
いっしょ
一緒に読みましょう。

しんがつき はじ 新学期が始まってそろそろ1か月が経ちます。からだ、こころ、つか で し き 体や心の疲れが出やすい時期ですね。

がつ 5月には、がんけんしん ないかんしん じびかんしん ひか 眼科検診や内科検診、耳鼻科検診も控えているので、からだ、こころ、たいちよう との 体と心の体調を整えておきましょう。かぞく、ともだち 家族や友達と、お互いに声を掛け合いながら、自分の健康を守っていけるといいですね。

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標



じぶん からだ し からだ たいせつ 自分の体を知って体を大切にしよう

けん こう しん だん けつ か 健康診断の結果から

せい かつ かえ 生活 を ふり返ろう

し か けんしん 歯科検診

（き 気になるところが
ひと あった人）

しよくじ あと ね まえ は
食事の後や寝る前に、歯ブラシ
をこきざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。



しんたいそくてい 身体測定

（やせすぎ・ふと 太りすぎ
ひと の人）

えいよう 栄養 バランスのいい食事を心が
けて。無理なダイエットや、お
菓子の食べすぎはやめましょう。



しりよくけん さ 視力検査

（しりよく 視力が
さ 下がった人）

スマホや本は目から30cm
じょうはな 上離しましょう。目をこまめ
に休ませることも忘れずに。



しん 新学期から
1 か げつ 1 月

がんばりすぎて
いませんか？



- やるきが出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など

しょうじょう こんな症状がある人は、がんばりすぎて
つか 疲れているのかもしれません。
こころ からだ やす 心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

こころ からだ やす 心と体を休ませるポイント



ねむ
ぐっすり眠る



からだ うご
体を動かす



す
好きなことをして
のんびり過ごす

かお 香いのエチケット

自分にとってよい香りでも、他の人にとっては苦手な香りや体調が悪くなってしまう香りがあります。

おうちで、自分の好きな香りを楽しむことは心をリラックスさせて気分転換になりますが、大勢の人が利用する場所（学校、公共施設、乗り物など）では配慮するようにしましょう。

【香料が使われている製品】

洗剤、柔軟剤、除菌・抗菌スプレー、防虫剤、芳香剤 など



香料（化学物質）に過敏に反応し、頭痛・吐き気・咳などの症状が出る場合があります。

お知らせとお願い

尿検査実施日について

提出日 **5月13日(月)**の早朝尿

※なお、予備日は5月27日（月）となります。（月経中の児童等）

検査容器等は5月10日（金）にお配りします。（3・4年生は遠足のため9日配付）
尿検査のやり方をよく読んで、正しい検査ができるように、ご協力をお願いします。



眼科検診について

全学年 **5月16日(木)**に実施です。

※前髪が目にかからないように、長さを調節したり、ピンで留めたりしてください。



耳鼻科検診について

全学年 **5月28日(火)**に実施です。感染症等予防のため、頭おおいをつけて検診を受けます。

※前日の**27日(月)**には、**必ず頭おおいを持たせてください。**清掃時に使うものと同じで結構です。

※前日に耳の中や耳の周りをきれいにしておきましょう。

※髪の長い人は髪を結んで、耳を出しましょう。



内科検診について

3年生・4年生は5月17日（金）、
おおぞら・1年生・6年生は5月22日（水）、
2年生・5年生は5月24日（金）に実施です。

吐物や便、尿、血液で汚れた衣類については、
感染症予防の観点から、洗わずに袋に入れてその
ままお返ししています。

ご家庭で消毒・洗濯をお願いします。

