



しんがっき 新学期がスタートしてから1か月が経ちました。

5月は新しい環境にもなれてきて、緊張がゆるみ、つかれがやすい時期です。

つかれた日はいつもより早めねて、体を休めましょう。

また今月は耳鼻科検診・眼科検診・歯科検診など検診が続きます。事前の準備を確認して、検診を受けましょう。



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
自分の体を知ろう



健康診断 続きます

まだまだ



5月22日 (木)	5月26日 (月)	5月29日 (木)	5月30日 (金)
耳鼻科検診	眼科検診	歯科検診	尿検査二次検査
・耳鼻を清潔にしておく	・前髪が目にかからなようにしておく	・歯みがきをしておく	・前日の夜はジュースを飲まない

学校での健康診断では、健康面で学校生活に支障がないか調査しています。治療のすすめをお渡ししている場合は、早めの受診をお願いいたします。特に、耳鼻科検診・眼科検診結果のお知らせが届いた場合は、6月のプールが始まる前に受診をお願いいたします。

また、健康面でお子さんが困っていることはないか、ご家庭で話し合い、受診・治療の参考にしてください。



保護者の花
熱中症予防のため・
・水筒(水か麦茶)
・汗をふくための清潔なタオルやハンカチ
・帽子(登下校用・赤白帽)
を持参させてください。



5月から気温の高い日に暑さ指数を測って、鼻降口でお知らせしています。児童のみなさんは、体育や外に遊びに行くときに確認しましょう。



赤の「厳重警戒」になったら、暑い場所での激しい運動はやめましょう。



せいかつ しのいっこ 生活チェック

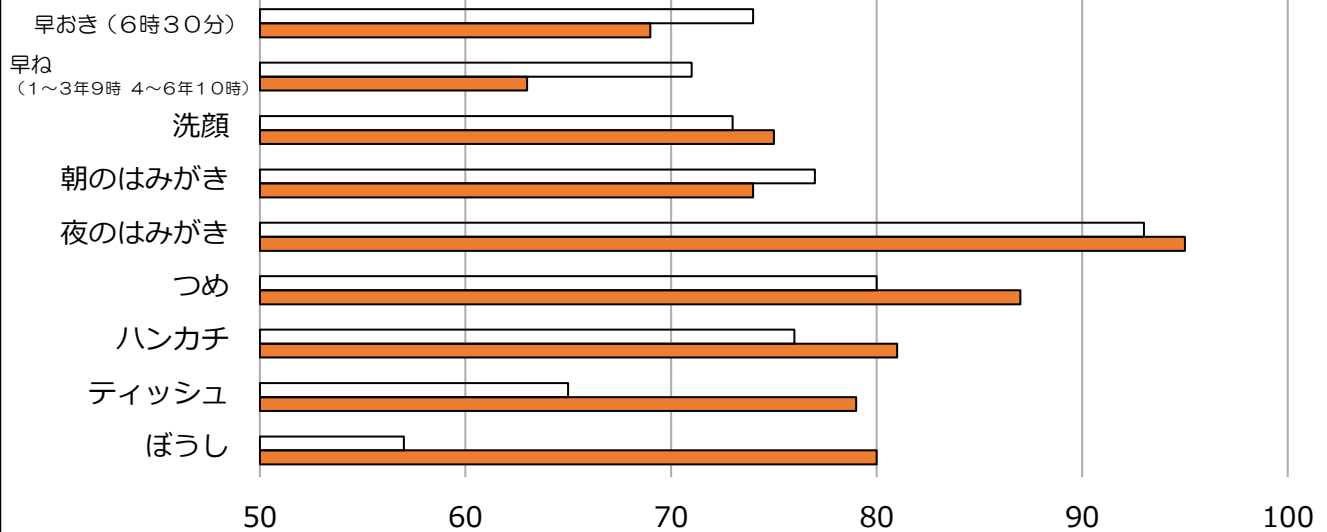
をおこなっています！



みなさんの生活習慣を知るために、毎月1回早ね早おきなど生活習慣チェックを行っています。
毎日気をつけたいことですが、しのいっこ生活チェックの日はとくに心掛けて毎日の生活をふりかえり、
よい習慣を身につけましょう。

□ 4月 ■ 5月

生活チェック 達成状況



洗顔やティッシュ・ハンカチを持ち歩くことなどの体を清潔に保つことについて課題が見られました。

Q どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、
感染症やむし菌など「病気の予防」
2つの目的があります。



手を
あらおう



つめを
きろう



食事のあとは
歯をみがこう



お風呂に
入ろう



下着を
着よう



ハンカチ
ティッシュを
もとう

Q 清潔のポイントは？



テレビ



スマホ



タブレット



ゲーム

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前にはしっかり「OFF」！

※日本眼科協会 HP「こどもの目」より

5月14日(水)

「ノースマホ・ノーゲームデー」です！

5月病になっていませんか？



新しい環境や友だちに緊張

連休で気持ちが緩む

連休明けに体調不良...



こんなことをしてみましょう

何も考えない時間を作る

ぐっすり眠る

信頼できる人に相談する

好きなことをする

こまったことや、
お話したいことが
あれば、いつでも
保健室にきてくだ
さいね。