



雀宮中央小学校
保健室

5月の保健目標

自分のからだを知ろう。

12 赤口	13 先勝 し かけんしん 歯科検診 1, 2, 3年	14 友引 	15 先負	5月の予定			
19 先勝	20 友引 し かけんしん 歯科検診 4, 5, 6年	21 小満 先負 にょうけん さ かいめ 尿検査1回目 全学年	22 仏滅 しんそうけんしん 心臓検診 1, 4年				
26 友引 	28 赤口 にょうけん さ かいめ 尿検査2回目 全学年	29 先勝 じ び かけんしん 耳鼻科検診 全学年	30 友引 がん かけんしん 眼科検診 全学年	31 先負	1	ごみゼロの日 世界禁煙デー	

* 歯科検診は、8時40分からです。朝食後の歯みがきを忘れずにしましょう。

* 尿検査は、朝起きたらすぐに尿をとります。忘れずに持ってきてきましょう。

* 耳鼻科検診は、頭おおいがなければ赤白帽を忘れずに持ってきてきましょう。検診のときは、髪の毛が耳にかからないように頭おおいをしっかりと結びましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

すいぶん ほきゅう
水分補給



すいぶん
水分をこまめにとろう

すい 眠
睡眠



ねむ かんきょう ととの
ぐっすり眠れる環境を整えよう

たいちようかんり
体調管理



たいちよう ととの じょうぶ からだ つく
体調を整え丈夫な体を作ろう



4月から新しい環境になって、生活リズムや体調の変化がありませんでしたか？その変化についていこうとしてがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているのです。少しでも、リフレッシュできるように心がけましょう。

おうちの方へ

児童生徒等のプライバシーや心情に配慮した健康診断実施のための環境整備について

1. 検査・診察における対応について

検査・診察に当たっては、児童生徒等のプライバシーや心情に配慮した対応を行う。各学校の施設設備の状況や実施体制等に応じて取り組む。

(具体的な取組例)

- ・男女別に検査・診察を行う。
- ・検査・診察時には、児童生徒等の身体が周囲から見えないよう、囲いやカーテン等により、個別の検査・診察スペースを用意する。など。

2. 検査・診察時の服装について

検査・診察時の服装については、正確な検査・診察に支障のない範囲で、原則、体操服や下着等の着衣、又はタオル等により身体を覆い、児童生徒等のプライバシーや心情に配慮する。また、検査・診察の場面においては、正確な検査・診察のため、必要に応じて、医師が、体操服・下着やタオル等をめくって視触診したり、体操服・下着やタオル等の下から聴診器を入れたりする場合があることについてはご承知おきください。