

ほけんだより 5月号

令和7年5月
陽東小学校 保健室

～5月の保健目標～

からだや身の回りを
きれいにしよう



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ます。心と体はお友達なので、どちらかが疲れてしまうと片方も疲れてしまいます。疲れをためすぎないように、心と体両方をしっかり休めましょう★

～保健室からのお知らせ(5月の健康診断)～

5月 1日	耳鼻科検診	全学年
5月16日	尿検査1次	全学年
5月22日	歯科検診	全学年
5月28日	内科検診①	1・6年
5月30日	内科検診②	2・4年

耳鼻科検診の前日には必ず耳鼻
うじをしましょう！綿棒や耳かき
は奥まで入れずに、入り口の近く
をやさしくさうじしてね★

健康診断、まだまだ続きます



知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯
につかると、副交感神経が働い
てリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の
重さになるので、体を支えている
関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3
～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押され
て呼吸が浅くなります。これを補おうとして
心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行
がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…
すごい！

モヤモヤ・イライラしていませんか？

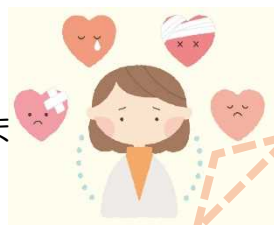
不安になることは当然のこと

新しい環境やはじめてのできごとで・・・そんな中で、悲しくなったり、不安になったり、
混乱したり、イライラしたり、怒ったりすることは当然のことです。

あなたは1人ではありません。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人とお話ししましょう。
話すことで心がホッとします。1人で抱え込まないでね。

がまんしないで伝えてね

体や心の調子が悪くなったら、おうちの人や周りのおとなの人に伝えま
しょう。先生たちはいつでもみなさんを心配しています。



～気になること・知りたいこと大募集～



↑ ぼしゅうぼこ
募集箱

たくさんの質問
まってるぞ～う

保健室では健康や身体について、みなさんの気になることや知りたいことを募集しています。募集した質問は、ほけんだよりにてお答えします！

募集箱は保健室前の廊下にあります。質問の用紙をそばに置いておくので、質問がある人は、書いて箱に入れてください。みなさんからの質問お待ちしております☆

質問の例・・・

○目がよくなるにはどうしたらよいか？

○夜、眠たくなるのはどうしてか？ など

【保護者様へ】

健康診断の結果について

健康診断が始まり、身体測定、視力検査、聴力検査、眼科検診が終わりました。5月にも多くの検診がありますので、日程を確認の上事前の準備をお願いいたします。各検診の結果は、すべての検診が終了次第、一覧表でお知らせいたします。身体測定・視力検査（眼科検診と併せて）の結果を全児童に配付させていただきました。

身体測定の用紙にも記載しましたが、各検診で受診の必要がある児童には、一覧表をお渡しする前に、「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。

～配付物一覧～

- ★身体測定結果のお知らせ(全児童) 4/28 配布済み
- ★眼科検診および視力検査結果のお知らせ(全児童) 4/28 配布済み
- ★耳鼻咽喉頭健診および聴力検査結果のお知らせ(受診を要する児童)
- ★内科検診結果のお知らせ(受診を要する児童)
- ★歯・口の健康診断結果のお知らせ(全児童)

《所見がある方》受診が済みましたら、担任まで結果をご提出ください

