

ほけんだより

5月

新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しいクラスにも慣れてきてほっと安心するころに“新学期疲れ”が出ることがあります。うれしい、悲しい、くやしい、楽しい。みんなさんの毎日はいろいろな気持ちでいっぱいです。どれも大切な気持ちだけど、もし『おなかやあたまが痛い』『食欲がない』『眠れない』『やる気がない』こんな体のサインが出てきたら、心のつかれかもしれません。おうちの人や先生たちに相談してください。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



からだ うご
体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす



運動会の練習
がはじまるよ！

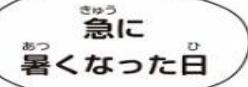
こんな日は 熱中症にご用心



湿度が高い日



風が弱く、
ひざしが強い日



急に
暑くなった日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
急な運動をすると 熱中症の危険 があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



いま
今からしっかり
たいさく
対策しましょう

令和7年5月
成育小学校 保健室

まだ続きます
健康診断

5月のほけん行事	4年	3年
1日 (木) 視力検査	全学年	1・3・5年
8日 (木) 眼科検診	全学年	1・3・5年
9日 (金) 耳鼻科検診	ねん 1・3・5年	ねん 3年
12日 (月) 視力検査	ねん 4年	ねん 3年

13日 (火) 耳鼻科検診 2・4・6年

14日 (水) 視力検査 2年

15日 (木) 尿検査【1次】 全学年

19日 (月) 視力検査 1年

21日 (水) 歯科検診 1・3・5年

28日 (水) 歯科検診 2・4・6年

心臓検診 1年と対象の人 ねん
2年

視力検査 ねん
1年

尿検査 ねん
1年

視力検査 ねん
1年

歯科検診 ねん
1年

歯科検診 ねん
1年

※検診により下校時刻が変更になる場合はお知らせします。

健康診断のルール

ほかの人のようすや結果を

- 見ない
- 言わない
- からかわない



体は一人ひとりがっていて
当たり前です。自分の体について
しめるためのものです。
気になるからと言って見せ合う
ものではありません。

● 保護者の方へ ●

健康診断の結果について所見のある場合は、結果のお知らせを配付してい
ます。病院受診後は、担任に提出してください。

健康診断の結果から

歯科検診

気になるところが
あった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシ
をこぎざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。



生活をふり返ろう

身体測定

やせすぎ・太りすぎ
の人の

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
かじた菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

視力がひと
下がった人

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

