

ほけんだより 5月

令和7年5月
せいいくしょうがっこう ほけんしつ
成育小学校 保健室

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”が出る場合があります。うれしい、悲しい、くやしい、楽しい。み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』『やる気がでない』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



体を動かす



好きなことをして
のんびり過ごす



うんどうかい れんしゅう
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



急に暑くなった日



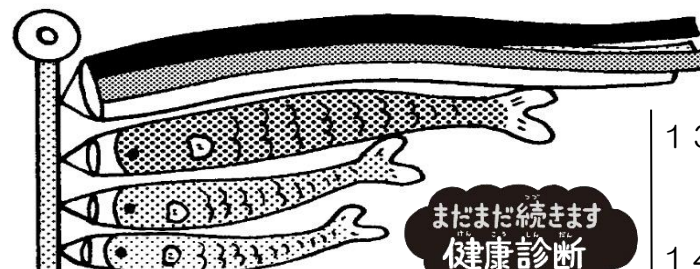
風が弱く、
日ざしが強い日

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



今からしっかり
対策しましょう



まだまだ続きます
健康診断

5月のほけん行事

1日(木)	視力検査	4年
8日(木)	眼科検診	全学年
9日(金)	耳鼻科検診	1・3・5年
12日(月)	視力検査	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

※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



体は一人ひとりちがっていて
当たり前です。自分の体について
知るためのものです。
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生活もふり返ろう

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
をこきざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。



身体測定

（やせすぎ・太りすぎ
の人）
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。



視力検査

（視力が
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。

