

ほけんだより 5月

おおさかし りつしみずがわがっこう ほけんしつ
大阪市立清水丘小学校 保健室 2025. 5. 1

しんがっき はじ かげつ ねんせい がっこう ねん
新学期が始まり、1ヶ月がすぎました。1年生は学校に、2年
せい い じょう あたら がくねん な きんちょう
生以上は新しい学年やクラスに慣れましたか？そろそろ緊張
がほぐれて、こころやからだの調子を崩す人がでてきます。
はやね はやお こころ げんき す
早寝・早起きを心がけて、元気に過ごしましょうね。

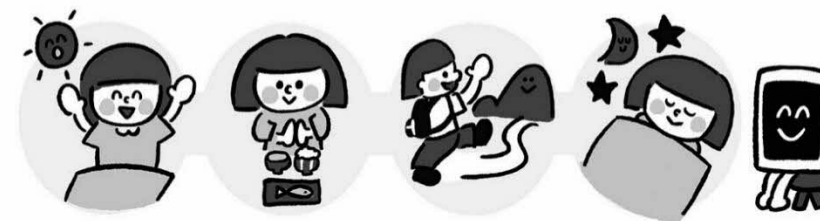


～5月の保健行事～

にちじ 日時	ないよう 内容	にちじ 日時	ないよう 内容
5月1日(木)	しりよくけん さ ねん 視力検査2年	5月14日(水)	けんによう よ び び 検尿予備日
5月2日(金)	しりよくけん さ ねん 視力検査1年	5月15日(木)	ない か けんしん 内科検診 2.4.6年
5月7日(水)	ちようりよくけん さ ねん 聴力検査3年	5月16日(金)	ちようりよくけん さ ねん 聴力検査2年
5月8日(木)	ない か けんしん 内科検診 1.3.5年	5月19日(月)	ちようりよくけん さ ねん 聴力検査1年
5月9日(金)	ちようりよくけん さ ねん 聴力検査5年	5月28日(水)	けんによう じ 検尿2次
5月12日(月)	じ び か けんしん 耳鼻科検診2.4.6年 けんによう はい ふ 検尿配布日	5月29日(木)	し か けんしん 歯科検診2.4.6年
5月13日(火)	けんにようかいしゅう び 検尿回収日		

ない か けんしん たいそうふく まい けんしん
※内科検診は体操服1枚で検診します。

GWの 過ごし方



もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計
画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい
人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いこと
ですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからと
いって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終
わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイント
に気をつけて、楽しく過ごしましょう。

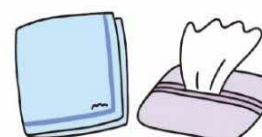
- きしやうじかん き
・起床時間を決める。
- ちようしよく た
・朝食はきちんと食べる。
- よる はや やす
・夜は早めに休む。
- ちようじかんつか
・パソコンやスマートフォ
ンは、長時間使わない。

身だしなみ

せいけつ チェック!

しっかりチェック!

□ハンカチ・ティッシュは
もっていますか？



□手・足のツメは
のびていませんか？



□きれいな「はだ着」を
つけていますか？



□前がみがのびて
目にかかっていませんか？



□石けんを使って
手を洗っていますか？



□汗をかいたらこまめに
着がえていますか？



けんこうしんだんのけっか

けんこうしんだん けっか ちりよう さいけんさ
健康診断の結果、治療や再検査が
ひつよう ばあい けんしんけっか
必要な場合には、「検診結果のお知らせ」
せを配付いたします。

お知らせをもらった人は、早めに
いりようきかん じゅしん じゅしんご けっか
医療機関を受診し、受診後は必ず結果
を担任の先生に提出してください。