

# ほけんたより 5月

おさかしりつしみずがおかしょうがっこう ほけんしつ  
大阪市立清水丘小学校 保健室 2025. 5. 1

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。早寝・早起きを心がけて、元気に過ごしましょうね。

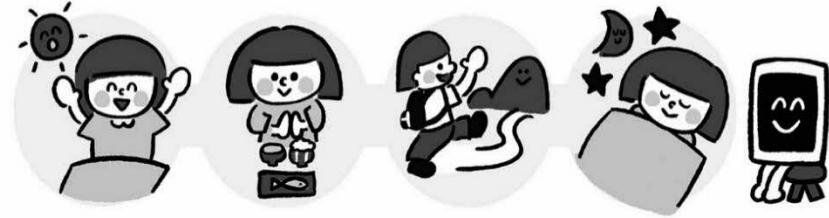


## ～5月の保健行事～

日時	内容	日時	内容
5月1日(木)	視力検査2年	5月14日(水)	検尿予備日
5月2日(金)	視力検査1年	5月15日(木)	内科検診 2.4.6年
5月7日(水)	聴力検査3年	5月16日(金)	聴力検査2年
5月8日(木)	内科検診 1.3.5年	5月19日(月)	聴力検査1年
5月9日(金)	聴力検査5年	5月28日(水)	検尿2次
5月12日(月)	耳鼻科検診2.4.6年 検尿配布日	5月29日(木)	歯科検診2.4.6年
5月13日(火)	検尿回収日		

※内科検診は体操服1枚で検診します。

## GWの過ごし方



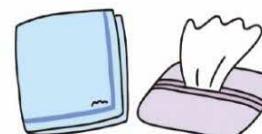
もうすぐ、ゴールデンウィークですね。楽しいお出かけの計画がある人も、ホッと一息入れて新学期の緊張や疲れを取りたい人もいるでしょう。心と体をリラックスさせるのは良いことですが、生活リズムの乱れには注意して！ 休日が続くからといって、遅寝遅起きのくせがつくと、ゴールデンウィークが終わった後、リズムを取り戻すのに苦労するかも!? 右のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

- ・起床時間を決める。
- ・朝食はきちんと食べる。
- ・夜は早めに休む。
- ・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 せいかつ チェック!

しっかりチェック！

□ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



□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るていませんか？



□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？



健康診断の結果、治療や再検査が必要な場合には、「検診結果のお知らせ」を配付いたします。

お知らせをもらった人は、早めに医療機関を受診し、受診後は必ず結果を担任の先生に提出してください。