

ほけんだより 5月

新学期が始まって、1 か月が経ちました。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もいるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思っていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

5月の保健目標 健康な生活習慣を身につけよう

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…

寝 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとです。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…

ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

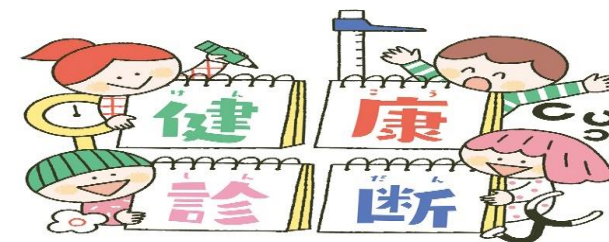
お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ…

睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

おおきかしりつみなみなべしやうがっこう ほけんしつ
大阪市立南田辺小学校 保健室
令和7(2025)年5月

5月の



月	火	水	木	金
			1 日	2 日
			視力検査6年	視力検査5年
5 日	6 日	7 日	8 日	9 日
		視力検査4年	耳鼻科検診456年	視力検査1年
12 日	13 日	14 日	15 日	16 日
視力検査3年	検尿1次 内科検診3年、6-3 6-4	検尿1次	耳鼻科検診123年	
19 日	20 日	21 日	22 日	23 日
	歯科検診2・4年	心臓検診1年 要管理児童	内科検診5年 4-3、4-4	
26 日	27 日	28 日	29 日	30 日
			運動器検診	歯科検診1・3年

保護者の方へ

○健康診断の結果について

検診や検査が終わりましたら、結果をお渡ししますので早めの受診をお願い致します。また、就学援助（就学奨励費）制度を申請されているご家庭には学校医療券を発行することができます。使用されている場合は、必ず受診前にご連絡ください。

医療券を使用できる疾病

・トラコーマ、結膜炎（アレルギー性は対象外）、白癬、疥癬、膿痂疹、中耳炎、慢性副鼻腔炎、アデノイド、寄生虫病（アタマジラミは対象外）、う歯（むし歯）