

ほけんだより 5月



令和元年5月8日
上大野小学校 保健室



9連休は、どのように過ごしましたか。どこかに出かけたり、家で
のんびり過ごしたり、過ぎてみればあっという間だったでしょうか。

さて、5月病という言葉があるように、そろそろ緊張が少しずつ
ゆるみ、心身の疲れが出る所で運動会の練習も本格的に始まります。
心と体の十分な休養をとりながら、5月も元気に過ごしまし
よう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標



からだ うご
すすんで体を動かそう

運動会の練習が本格的に始まります。準備
運動をしっかりしてけがを予防しましょう。汗拭
きタオルも忘れずに。



5月の保健行事

13日(月)	心臓検診	1年生
15日(水)	内科検診	全学年
16日(木)	耳鼻科検診	1・4年生、他学年希望者
22日(水)	尿検査一次	全学年
30日(火)	眼科検診	1・4年生、他学年希望者



ねっちゅうしょう まだ早いと思っても意外と多い!! 熱中症

5月5日は、立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。

「夏の病気では？」実は、急に熱くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になり
やすいのです。休み明けは、要注意です。

<予防のポイント>

- 大型連休明けは、スロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装を
- 外では、帽子をかぶる
- こまめな休憩と水分補給



けんこうしんだん じゅんちょう すす

健康診断が順調に進んでいます。

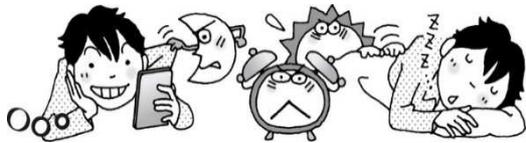


「視力検査の結果」と「歯科検診の結果」を配布しました。
視力検査の結果は、視力 B 以下の人に配布しました。

4月11日の身体測定に始まり、視力検査、聴力検査、歯科健診と4月は健康診断がたくさん行われました。学校医の先生も、ひとりひとり丁寧に健診をしてくださり、健康維持のためのアドバイスをいただきました。

学校における健康診断は、学校生活を送るにあたり支障がないかどうかについてのスクリーニング（ふるいわけ）です。健診結果と受診結果が異なる場合もありますが、視力低下やむし歯をはじめ、疾病や異常について勧告された場合は、早めの専門医受診をお願いいたします。

れんきゅうあ せいかつりずむ くず ちゅうい
連休明け、生活リズムの崩れに注意しましょう。



まよかし
夜更かし

あさおぼろ
朝寝坊



あはしくめき
朝食抜き



元気のもと

はやね・はやおき・朝ごはん

ながかった9連休が終わりいよいよ学校生活がまた始まりました。新学期の緊張で疲れた体と心を休

めるのには、ちょうどいい時期でしたが、連休中から生活が乱れている人も多いと思います。

はやね、はやおき、あさ、きそくただしいせいかつ
早寝、早起き、朝ごはん、規則正しい生活リズムをとりましょう。

こんねんど、マイライフカード（生活習慣の記録）を実施いたします。来週配付しますので、生活習慣を意識して生活し、生活リズムを整えるために役立ててください。

スクールカウンセラーによる相談が行われます。

年間相談活動予定

第1回 5月28日（火）9：00～12：00

第2回 10月1日（火）9：00～12：00

第3回 2月25日（火）9：00～12：00

詳細は、後日お知らせいたします。相談を希望される方は、ご連絡ください。担当 酒井 TEL 221-6242

