

ほけんだより 5月

赤江小学校 保健室 R3.5.12

新学期になって1か月がすぎました。そろそろ慣れてきたころでしょうか。少し疲れが出ている人もいるかもしれません。5月になり、過ごしやすい気候になったので、外で遊んだりスポーツをする機会も増えると思います。元気に学校生活を送るためにも、生活リズムを整えたり、体力をつけたりしましょう。

～5月の健康診断関係予定～

5月13日（金曜日） 歯科検診（加藤先生）1・2・4年生

5月19日（木曜日） 内科検診（麦谷先生）1・2・3年生

5月24日（火曜日） 耳鼻科検診（小川先生）1・2・5年生：耳掃除をしましょう。

5月27日（金曜日） 歯科検診（加藤先生）3・5・6年生

5月30日（月曜日） 眼科検診（俵先生）全学年

5月31日（火曜日） 尿検査1回目 全学年 : 2回目は6月6日です。

※4・5・6年生の内科検診は5月10日（火）に実施しました。



もしかして… 5月病!?

こんな症状は
ありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と
思っていたけれど…不安や緊張のせいで、
心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を
休ませてあげましょう。そして、友だちや
おうちの人など、信頼
できる人に話してみ
てください。

困っていることがあ
る人は、保健室に相談
に来てくださいね。



上手に活用しよう!



確認



「どれくらい成長し
たかな?」「目は悪く
なっていないかな?」
おうちの人と一緒に確
認しましょう

振り返り



自分の体の状態を知って、
これから気をつけることや
今まで通り続けていきたい
ことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

【おねがい】

来週、心電図検査個人票を1・4年生に配布、耳鼻科
検診前の問診票を1・2・5年生に配布します。(※心電図
検査は6月6日に行います。)検査の時に必ず必要なもの
なので、締切期間内の提出にご協力ください。

今日から始める
夏の準備

汗をかく

軽い運動をしたり、
お風呂につかって
汗をかこう

暑さに慣れる

早くからクーラーに
頼りすぎず、少しずつ
暑さに慣れよう

こまめな水分補給を忘れずに