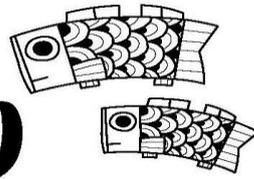
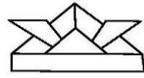


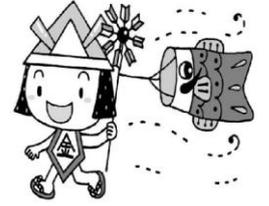
# 5月のほけん だより



上間小学校保健室  
平成29年5月8日

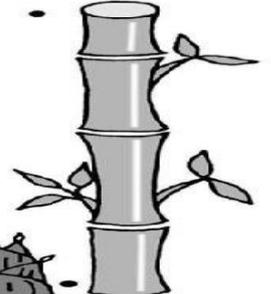
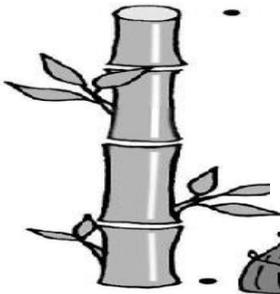
しんがつき はじ あたら かんきょう な じき  
 新学期が始まって1ヵ月。新しい環境にも慣れてホッとするこの時期は、  
 いま きんちよう ふん つか で じき  
 今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。

きそくただ せいかつしゅうかん ころ つか かん ゆぶね  
 規則正しい生活習慣を心がけるとともに、疲れを感じたらゆっくり湯船に  
 おんがく はや ねむ すいみん ひつよう  
 つかったり、音楽をきいたり、早く眠ってしっかり睡眠をとることも必要です。



## 今月の保健目標

からだ み せいけつ  
 ・ 体や身のまわりを清潔にしよう!



れんきゅう  
 ☆連休はみなさん、どのようにすごしましたか？連休明けは次のことに気をつけて、  
 りんきゅう あけ つぎ き  
 5月病にならないようにしましょう！

- ①朝は早めに起きて、ゆとりを持って仕度をしましょう。
- ②朝ご飯は、ゆっくり食べましょう。
- ③「疲れたな」と感じたら無理をせず、ゆっくり休養しましょう。
- ④カルシウム不足はイライラの原因となります。カルシウムが取れるよう、牛乳・チーズ・ヨーグルトなどがはいた食事やおやつがあるといいですね。

連休明け



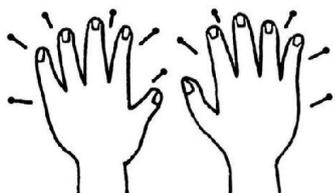
# 1学期、あなたができることあるかな？

## ● 手洗い ●



外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。

## ● つめ ●



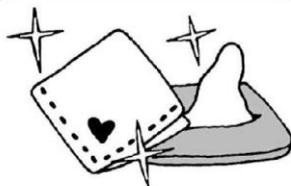
のびすぎていないかな？1週間に1回はつめのチェックを。

## ● 歯みがき ●



寝る前の歯みがきを忘れると、とくにむし歯になりやすいよ。

## ● ハンカチとティッシュ ●



いつも持ち歩くようにね。とくにハンカチは毎日きれいなものを。



毎日軽い運動をして生活習慣病を予防しよう

## 【保護者のみな様へ】

1学期に行われる健康診断の中で、視力検査・尿検査・ぎょう虫検査については、検診機関から結果が届きます。聴力・内科検診結果については、後日まとめて結果をお知らせします。異常があった場合など病院受診を勧めていますので、結果が届きましたら、内容をご確認下さい。また、歯科検診後、ピンク色の「歯と口腔の健診結果のお知らせ」が届きます。こちらは、6年間使用しますので、結果確認されて必要時は受診して下さい。また、その後は学校へサイン・押印後に提出をお願いします。

## ◎ 4月・5月の健康診断日程

月 日	健診予定	学 年	注意すること	
5月 8日 (月)	聴力検査	5年	○耳そうじをしてくる	保健室
5月 9日 (火)		3年		
5月11日 (木)		2年		
5月16日 (火)	歯科検診③	1年・5-2 5-3	○歯ブラシをもってくる	9:00~ 保健室
5月24日 (水) 25日 (木)	尿検査 ぎょう虫検査	未検者 要検査者	○1時間目の休み時間までに提出	各教室→保健室
5月29日 (月)	歯科検診④	6年	○歯ブラシをもってくる	9:00~ 保健室