

# ほけんだより 5月

令和4年  
5月11日  
味生小  
保健室

## 元気のもと



緑あざやかな季節になりました。朝と夜は涼しく、昼間は暑いですね。今から運動をがんばることで少しずつ暑さになれて、夏になっても暑さに負けず元気に過ごせるようになります。学校では、天気の良い日には休み時間に運動場でからだを動かして遊びましょう！遊ぶときは、十分に距離をとるようにしてください。学校に来るときは、マスクをつけて、タオルやハンカチ、お茶、帽子を持ってくるようにしましょう。すいとうのお茶は、感染対策のため、もらったりあげたりしてはいけません。

新年度が始まってからしばらく経ちましたが、新しいクラスには慣れましたか？味生小学校の先生はみんな、みなさんの味方です。家族の方や、地域の方も、皆さんを見守ってくださっています。つらいことやしんどいことがあったら、みなさんを支えてくれる先生や大人がたくさんいるので、話してみてくださいね。どんなことでも、じっくり聞いてもらえますよ。

朝ごはんが  
食べられないのは  
なぜ？

- 食べる時間がない ⇒ 早ね早おきをしよう
- おなかがすいてない ⇒ 夜おそい時間に食べるのをやめよう
- 食べる習慣がない ⇒ おにぎり1こからはじめよう



## 健康診断でわかること と わからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

- けれどこんなことはわかりません。
- 視力や聴力の正確な数値
  - 病名
  - 病気や不調の原因
  - 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



## しかけんしん 歯科検診

はみがきを  
しっかりして  
きましょう♪

むし歯がないかどうかや、  
口の中の状態を調べます。



## 健康診断



## がんかけんしん 眼科検診

めがねを  
わすれずに  
もってきま  
しょう♪

めや目の周りに病気が  
ないかどうか調べます。



## じびかけんしん 耳鼻科検診

みみ 耳や鼻、のどに病気が  
ないかどうか調べました。



## 健康診断の結果を お知らせしています。

検診や検査の結果、受診が必要な場合はお知らせのプリントをお渡ししています。早めに受診し、結果を学校にお知らせください。受診の必要がない場合は、特にお知らせしません。健康診断が全て終わりましたら、「健康カード」にまとめて結果を記入し、お知らせします。

