

ほけんだより 5

がつごう
月号



れいわ ねん がつ いたち げつ 5年5月1日(月) とりかいひがししょう 鳥飼 東 小ほけんしつ ★おうちの方と一緒に読んでね★

見のがさないで！心と体のSOS

5月になりました。新しい生活にはなれてきましたか？がんばりすぎて、つかれやストレスがたまってきた人もいるかもしれません。

心や体からの「たすけて！」「そろそろやばいよ！」というSOSに気づいたら、ゆっくり休んだり好きなことをして、リフレッシュするようにしましょう。



早ね・早起き・朝ごはんチャレンジ

5月の保健目標：「規則正しい生活をしよう」

- 早ね** 1・2年生は夜9時半まで 3～6年生は夜10時までにはねたとき
- 早起き** ちこくせずに学校に登校できたとき
- 朝ごはん** 朝ごはんをしっかりと食べたとき

「早ね・早起き・朝ごはん」を全部できた日は、シールを貼るので持ってきてね！

できたら〇をしよう	5月 日	5月 日	5月 日	5月 日	5月 日
早ね	🌙 できた！	🌙 できた！	🌙 できた！	🌙 できた！	🌙 できた！
早起き	☀️ できた！	☀️ できた！	☀️ できた！	☀️ できた！	☀️ できた！
朝ごはん	🍛 たべた！	🍛 たべた！	🍛 たべた！	🍛 たべた！	🍛 たべた！
シール					

がつ ほけんぎょうじ
5月の保健行事

ついたち げつ 1日(月)	しんぞう しけんしん ねん たいしょうしゃ 心臓1次検診(1年+対象者)
ようか げつ 8日(月)	ちょうりょくけんさ ねん ちゅうしゅつしゃ 聴力検査(3・5年+抽出者) りんかんもんしんひょうはいふ 林間問診票配付
このか か 9日(火)	ちょうりょくけんさ ねん 聴力検査(1・2年) にょうけんさ じ 尿検査1次もれ
にち もく 18日(木)	がんかけんしん ちゅうしゅつしゃ 眼科検診(抽出者)
にち か 23日(火)	にょうけんさ じ 尿検査2次
にち か 30日(火)	じび かけんしん ちゅうしゅつしゃ 耳鼻科検診(抽出者)
にち すい 31日(水)	にょうけんさ じ 尿検査2次もれ

注意

がつか につか けんによ
4月20日・21日に検尿を
ていしゅつ ひと
提出できなかった人は、

がつかこのか か
5月9日(火)に

わす も
忘れずに持ってきてください!

がつ けんこうしんだん
5月の健康診断

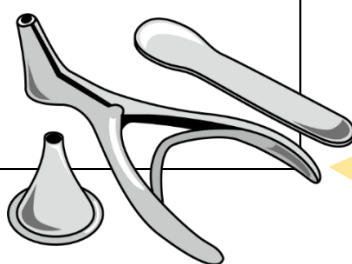


けんしんちゅう
検診中は、しずかにまちましょう。

がつか ねんせい うわぐつ
※4月は1年生が、しずかにまち、上靴もきちんとそろえていました※

クイズ これらは、どの健康診断で
つか
使うものでしょうか?

こた いちばんした み
答えは一番下を見てね!



いた
痛くないよ!

保護者の方へ

- 健康診断の結果、治療や受診が必要な場合にはお知らせの用紙をお渡しします。できるだけ早く受診していただき、その結果を学校へお知らせください。
- 学校での検診はあくまでスクリーニングのため、病院で診察を受けると異常がない場合もありますことを、ご了承ください。

こた じび かけんしん みみ はな あな おく
クイズの答え:耳鼻科検診 耳や鼻の穴、のどの奥をよくみるために使うよ!