

ほけんだより 5 月号

令和4年 4月28日(木) 鳥飼東小ほけんしつ ☆おうちのかたと一緒によんでね☆

がつびよう 「5月病」ってなに？



しんねんど 新年度がスタートして 1 か月がたちましたね。がつ 5月は、あたらしい かんきよう 環境になれるまでのつかれが、からだや心にでやすい時期です。

れんきゆう あ 連休が明けたころから「からだのだるい」「やる気がでない」…こんなようす つづ 様子が続けば、「5月病」とよばれるしょうじょう 症状かもしれません。

がつびよう 5月病にならないためには…

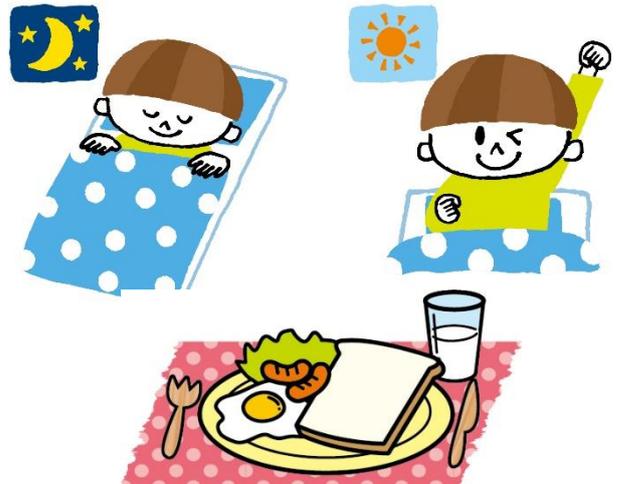
① ストレスをためない



じぶん あ 自分に合った
はっさんほうほう
ストレス発散方法を
みつけよう！

② 生活リズムをととのえる

(はやね・はやおき・あさ 朝ごはん)



がつ 4月のほけんしつニュース

NEWS  けんこうしんだん なまえ 健康診断で、「名前・よろしくおねがいます・ありがとうございました」をいちばん い 一番言っていたのは、3年生でした！

NEWS  ねんせい 6年生が、けがをした ねんせい ほけんしつ せんせい 1年生を保健室の先生のところまでつれてきてくれました！

NEWS  ねんせい あたま 1・2年生の頭のけがが多かったです。あたま 頭はいのちにもかかわるとても大切な場所なので、き 気をつけましょう！！

がっ ほけんぎょうじ
5月の保健行事

2日(月)	心臓一次検診
6日(金)	尿検査一次もれ
10日(火)	聴力検査(1・2年+4・6年抽出者)
11日(水)	聴力検査(3・5年)
19日(木)	耳鼻科検診
20日(金)	尿検査二次
23日(月)	林間問診票配布
26日(木)	眼科検診
27日(金)	尿検査二次もれ
31日(火)	心臓二次検診

がっ か にち
4月14日・15日に
も 持ってこられなかった人は、
れんきゆう あ わす
連休明けですがお忘れなく!

6月の保健行事(予定)
21日(火) 歯科検診(全学年)

がっ けんこうしんだん
5月の健康診断

しんぞうけんしん
心臓検診 **2日** (1年生のみ)



しんぞう びょうき しら
心臓に病気がないか調べます。
たいそうふく わす
体操服を忘れずに。

ちょうりよくけんさ
聴力検査 **10日・11日**



みみ
耳がよく聞こえているか
しら
調べます。
ま 待っている間は静かに
あいだ しず
しましょう。

じびかけんしん
耳鼻科検診 **19日**



みみ はな びょうき
耳・鼻・のどに病気がないか
しら
調べます。
みみ で かみがた
耳の出る髪型にしましょう。

がんかけんしん
眼科検診 **26日**



め びょうき いじょう
目やまぶたに病気や異常が
ないかしら
調べます。
め かみ
目に髪がかからないように
しましょう。

クイズコーナー Q. 5月14日は何の日でしょう?



A. 「**温度計の日**」(水銀温度計を発明したファーレンハイトの誕生日)
あつ ひ きおん かくにん ふく ちょうせつ
暑い日が少しずつふえてきました。気温を確認して、服の調節や、
すいぶんほきゆう あつ
こまめな水分補給、暑さにまけないからだづくりをこころがけましょう。

がっ ぼくご者の方へ

先月はお忙しい中、保健関係書類のご記入とご提出ありがとうございました。
健康診断の結果、治療や受診が必要な場合はお知らせの用紙をお渡します。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。
学校での健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。コロナ禍において学校健診後の受診率が全国的に低下している現状がありますが、お子様の健康のためにも、受診をよろしく願いいたします。