



新緑の美しい季節になりました。気温が上がり、日中では少し動くと汗ばむほどです。

汗拭きタオルや水筒を持てきましょう。

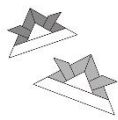
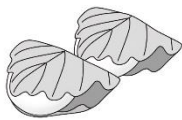
また、緊張もほぐれ、疲れが出やすい頃です。あと少し連休がありますが、休日の過ごし方に気をつけて、疲れが残らないようにしましょう。



5月の保健行事



日	曜日	保健行事
2	月	視聴力検査 4 年
6	金	色覚検査 4 年
1 1	水	内科検診 1 年
1 2	木	歯科検診 なかよし・2・3・4 年
1 3	金	内科検診 6 年
1 8	水	内科検診なかよし・2 年
1 9	木	歯科検診 1・5・6 年
2 3	月	尿検査①
2 4	火	尿検査②
2 5	水	内科検診 4 年
2 6	木	眼科検診 1・2・4 年



おねがい

☆内科検診の日は、体操服を着て来るようにしてください。

＊足の皮膚や機能を診察するために、ジーンズなど裾の上げにくいズボンは、その場で脱いで受けることがあります。

☆検診前に配付する「保健調査」は検診で使う大切な資料です。記入漏れがないようにしてください。

健康診断の結果について

◇視力検査・歯科検診は全員に結果をお渡ししますが、その他の検査・健診では、病気の疑いのある人のみ結果を渡します。
治療勧告書をもらった場合は、早めに専門医に診てもらってください。

◇聴力検査結果は耳鼻科健診と合わせてお渡しいたします。「難聴の疑い」は、聴力検査で聞こえにくかった人にお知らせしています。

＊小さい時から聞こえにくい音がある場合は「いつものこと」とかたづけずに、かかりつけの耳鼻科で聴力のレベルを確認してください。

◇眼、耳鼻科検診等で病気や異常が見つかった人は、主治医の許可がないとプール水泳に参加できないことがあります。早めに専門医に受診しましょう。

5月の保健目標 **生活のリズムをつくろう**



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

交通安全の **はひふへほ**

信号が変わっても **は** しらない

道路に

ひ ろがらない

歩いているときに

ふ ざけない

自転車に乗るときは

へ ルメットをかぶる

ほ どうを 歩く



みなさんは重たいランドセルを背負っているの、転んだ時、大きなけがにつながる場合があります。学校の行き帰りは、走らず歩きましょう。

車や自転車の少ない道路でも、歩道や白線の内側を歩きましょう。

自転車に乗るときは、スピードにも注意しましょう。また、友達と並んで進んだり、しゃべりながら乗るのは、とても危険です。暗くなってきたら、ライトをつけるのも忘れずに。