

ほけんだより



令和6年5月1日
春江小学校
校長 小林 麻子
保健室 笹井 栄子

新学期が始まって、1か月が経ちました。新しいクラスにも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか？ 今まで緊張していたぶんの疲れが出てけがをしたり、体調を崩しやすいときです。また、5月は寒暖の差が大きい日が多く、体調を崩しやすい時期でもあります。気温の変化や、体調管理に気を付けて、さわやかな季節を元気に楽しみましょう。



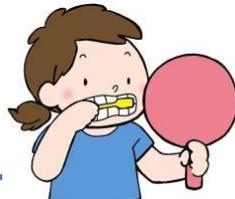
4月から健康診断が行われています。



健康診断結果は、かならず、お家の人と一緒に内容をみて下さい。

身長・体重を
去年と比べてみましょう。

健康診断の結果をみて、
毎日の生活の仕方を振り返ってみましょう。



- たとえば長い時間、テレビやゲームをしていませんか？
- 歯はていねいにみがけていますか？

治療が必要な人は、健康な生活を送るために、
早めに病院へ行きましょう。

治療済み報告書は、
担任の先生に
提出してください。

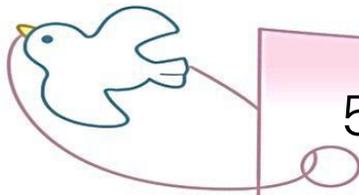


健康診断の結果や病気について、
わからないことは
保健室に相談して
ください。



5月の健康診断日程

1日(水)	視力検査(2年)	16日(木)	腎臓検査回収最終日
2日(木)	視力検査(1年・つばき)	23日(木)	心臓検診(1・対象者)
8日(水)	耳鼻科健診(4・5・6年)	29日(水)	耳鼻科健診
9日(木)	腎臓検査 予備日		(1・2・3年・つばき)



5月の保健目標

けがに気を付けて過ごしましょう。

けが注意報！！

ころんですりむく、お友達とぶつかる……というケガで保健室に来る人がたくさんいます。今、履いている靴はありますか？



お友達を傷つけてしまうかも……
手・足のつめは、切りましょう。

自分の足の大きさに合った靴を履きましょう。



歩くときはまわりをよく見て、安全な距離をとりましょう。



自分で防ぐことのできるケガもあります。気を付けて、運動しましょう！



ハンカチ・ティッシュをも持ちましょう！

手を洗った後、洋服でふいたり、髪の毛をなでつけて、ごまかしたりしている人がいます。せっかくきれいに洗ったのですからきれいなハンカチでふきましょう。



また、ティッシュがあれば、すぐに鼻がかめるので、鼻水が出ても安心です。けがや鼻血のときに大かたつやくします。

連休中の疲れが出ないように生活の仕方を考えましょう！

休みだからといって生活のリズムを崩すと、風邪を引いたり、熱が出たりします。休み中も規則正しい生活を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

元気のもと

