

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。



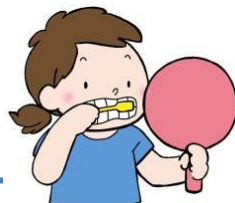
4月から健康診断が行われています。



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、

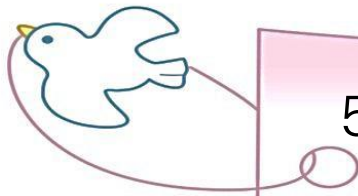
わからないことは
保健室に相談して

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)



がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標

き っ す
けがに気を付けて過ごしましょう。★

ちゅういほう
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？



ともだち
お友達を
きず
傷つけてしまうかも……
て
手・足のつめは、
あし
足のつめは、
き
切りましょう。

じぶん あし おお
自分の足の大きさに
あ
合った靴を
は
履きましょう。



ある
歩くときはまわりをよく見て、
あんぜん きより
安全な距離をとりましょう。



じぶん ぶせ
自分で防ぐことのできる
ケガもあります。
き
気を付けて、
うんどう
運動しましょう！



ハンカチ・ティッシュを
もちましょう！

てをあら あと ようやく
手を洗った後、洋服でふいたり、
かみ け
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
きれいにあら
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
鼻血のときに大かつか
くします。

れんきゅうちゅう つか で
連休中の疲れが出ないように
せいかつ しかた かんが
生活の仕方を考えましょう！

やす
休みだからといって生活のリズムを
くず
崩すと、かぜ ひ
風邪を引いたり、ねつ で
熱が出たりし
ます。やす ちゅう きそくただ せいかつ ところ
休み中も規則正しい生活を心
がけ、まいにち げんき す
毎日を元気に過ごしましょう。

元気のもと

