

# ほけんだより 5月

川口市立元郷小学校

保健室

令和5年5月1日

5月に入り風もさわやかになり、過ごしやすい季節になりました。しかし、朝晩は暑気と涼しく、梅雨は白雩が強くなるからいよいよ梅雨となり、1日の気温差が小さく変わらなくなります。規則正しい生活をし、元気に過ごしましょう。

私たちの人と一緒に過ごしましょう。

## 5月の保健目標 規則正しい生活をしよう



理想の生活

## 5月6月の健康診断

月	日	曜日	検診内容
5	1	月	聴力検査：1年（再）
	2	火	心臓検査：1・4年・抽出
	8	月	視力検査：6年
	10	水	自前検査：2年・ひまわり・抽出
	12	金	視力検査：1年ひまわり
	15	月	視力検査：4年
	16	火	※ 尿検査 尿糖検出
	17	水	尿検査：卒学年
	23	火	歯科検診：2・4・6年
	30	火	尿検査二次 胸部エックス線追検査撮影： 選別者・教職員
6	15	木	歯科検診：1・3・5年・ひまわり

## からだ・こころのつかれ～大切にしたい「ひと休み」～



新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にも慣れて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そしてふと気づくと「なんだか、からだにだるくて重たい」「気分がちよっと曇り込み気味」そんなことはありませんか。学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに「力が入っていない」、緊張していたり、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めに取る、好きな遊びを楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。



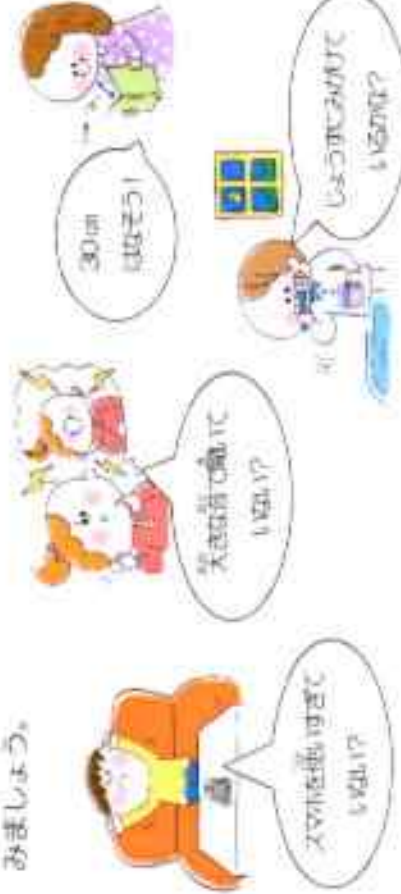
いろいろなことを「がんばるとき」と同じように、「ひと休みするとき」も大切にしたいです。



## 結果から「生活をふりかえろう！」

みなさんにわたしている、健康診断の「結果のお知らせ」。具合が悪いところがあった人は、早めにお医者さんでみてもらいましょう。

視力が低下していたり、曲がってなくなっていたり、むしろ曇りがみあったり…、と心配なことがあった人は、ぜひ自分の生活を振り返ってみましょう。



熱があるとき、かぜの症状があったり学校をお休みするときは、出席停止になります。また、家族に体調が悪い人がいるときや、兄弟がかぜの症状でお休みするときに自分もお休みする場合も出席停止になります。（5月7日まで）むりして登校せず、体調を整えましょう。

## 健康観察カードを毎日記入して、自分の体調を確認してくださいね。

体温OK!  
体調もバッチリ!

