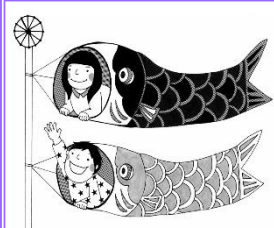


* ほけんだより * 5月 *

令和 7 (2025) 年度
枚方第二小学校
保健室

新しいクラスにも慣れてきましたか？5月は4月の緊張や疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。早めに寝ることやごはんをしっかり食べることを心がけて規則正しい生活をくずさないようにしてくださいね！また、暑い日も増えてきました。熱中症はからだ暑さになっていない中、気温が急に上がった時にもなりやすいです。水とうとあせをふくハンカチは、持ってきておきましょう。



5月の ほけん行事

1日(木) 聴力測定 (5年)

2日(金) 聴力測定 (3年)

8日(木) 聴力測定 (2年)

7日(水) 12誘導心電図 (対象者のみ)

9日(金) 聴力測定 (1年)

14日(水) 眼科検診 (1~6年)・尿検査二次 (対象者)

22日(木) 耳鼻科検診 (1・3年)

28日(水) 歯科検診 (2・5・6年)

目の測定や検診をするときは
前髪をピンでとめたりして
目にかからないようにして
おきましょう。



けんこうしんだん 健康診断、う 受けた後も大事！

「お知らせ」を受け取ったら…早めに受診を！

おうちの人にきちんと報告しましょう

結果のお知らせは封筒に入れて渡します。

視力と歯科は用紙のみです。

必ず見せるようにしましょう。



早めに病院に行って、検査・治療を受けましょう



病院に行ったら「報告書」の提出を忘れずに

※聴力測定の結果は、耳鼻科検診の結果と合わせて渡します。

なにをするにも「健康が一番」

結果に所見がなかったとしても、むし歯にならないように歯みがきをしたり、からだを清潔にしたり、毎日の生活を見直すチャンスにしてくださいね。

あなたのからだところろ げんきですか？

からだ



- ☐ あたまがよく痛くなる
- ☐ ごはんを食いたいと思えない
- ☐ なんとなくだるい
- ☐ 息が苦しい
- ☐ 物が見えにくくなった
- ☐ 耳がキーンとなることがある
- ☐ おなかがよく痛くなる、げりをしている

こころ



- ☐ やる気が出ない
- ☐ イライラする
- ☐ 不安やあせりを感じる
- ☐ 悲しい感じがする
- ☐ 落ちこんだ気持ちにずっとなる
- ☐ なにも(すきなことも)やりたくない

チェックがあった人は、からだや心がつかれているかもしれません。
そこで、自分でできる手当の方法をいくつか紹介します。

からだを動かす

ストレッチや散歩、外遊びをしてみよう

今の気持ちを書いてみる

不安なことや思ったこと、明日の予定、
やりたいことを書いてみるとスッキリするよ



おんがく 音楽をきく

すきな音楽をきくと元気になれるよね♪
先生はミセス グリーンアップルさんの曲
がすきです。

きそくただ 規則正しい生活をする

毎日同じ時間に起きて、3食食べる。そして 10時ま
でには寝ましょう。朝はしっかり光を浴びるといいよ！

はな お話しをする

家族や友だち、先生などに自分の気持ちを話す
ことで気持ちが軽くなることもあります。
がまんせずに、話してくださいね。



すきなことをしよう

本を読んだり、ゲームをしたり、少しの
時間でもすきなことをしてリラックスしま
しょう。どんなことがすきか先生にも教え
てください♡