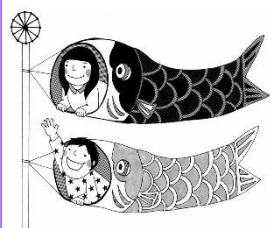


# \* ほけんだより \* 5月 \*

令和8(2026)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。熱中症はからだが暑さになれていない中、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(金) 視力検査(5年)
- 7日(木) 視力検査(4年)
- 8日(金) 視力検査(3年)
- 11日(月) 視力検査(2年)
- 12日(火) 12誘導心電図(対象者)
- 13日(水) 尿検査二次(対象者)
- 14日(木) 耳鼻科検診(1・3年) 9:00~
- 15日(金) 視力検査(1年)
- 20日(水) 眼科検診9:00~
- 27日(水) 尿検査三次(対象者)
- 29日(金) 歯科検診(1・3・6年) 8:40~

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。



問診票も早めにも  
持ってきてください。

## 健康診断、**受けた後が大事！**

「お知らせ」を受け取ったら…早めに病院を受診しましょう。

### 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。

# 上手に気分転換しよう！

新学年がスタートして1か月がたちました。新しい教室や先生、友だちとの出会いに緊張したり、不安になったりした人もいたでしょう。

知らず知らずのうちに、心と体に疲れがたまっているかもしれません。そんなときは、気分転換をしましょう。あなたは、どの方法を試してみたいかな？

- ぐっすり眠る
- 好きな音楽を聴く
- 体を動かす
- 好きな本を読む
- 絵を描く



## 季節が変わっていくよ

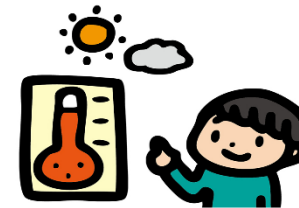
ふくろうをきおんにあわせよう



汗をかいたら、水分ほきゅう



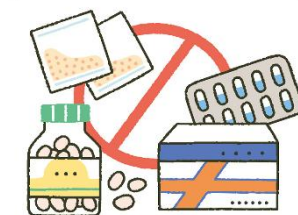
天気予報をチェック



ぼうしをかぶろう



ほけんしつでは  
おくすりはおかせません！



保健室では 継続した手当ては  
できません。



ばんそうこうやシップは自宅で購入してください