



令和8年4月30日

ひらかたしりつごじょうしょうがっこう ほけんしつ
枚方市立五常小学校 保健室



あした がつ 風 がだんだんとさわやかになってきましたね。外に
出かけるのが、とっても気持ちのいい季節です。

しんがっき はじ いっかげつ た あたら かんきょう てきおう
また、新学期が始まり一カ月が経ちました。新しい環境に適応しようと、
し 知らず知らずのうちにがんばりすぎている人も見かけます。

よる かんだんさ
夜の寒暖差で、ただでさえ体調を崩しやすい季節。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも
みみ かたむ
耳を傾けてあげてくださいね。



こんげつ ほけんぎょうじ
今月の保健行事について

- 8日(金) 内科検診(1・4・5年)
- 14日(木) 耳鼻科検診(1・3年)
- 15日(金) 尿検査二次
- 19日(火) 心臓二次検診(対象者)
- 27日(水) 歯科検診(3・6年)
- 29日(金) 眼科検診(全学年)
尿検査三次

※尿検査二次の対象者は、全員一次の時よりも大きいスポイトで採尿する
必要があります。そのため、一次予備日に出せなかった人にはあらためて
二次用のセットを配付しますので、対象の人は一次で配付していた資材を全
て破棄しておいてください。



寒いときは



調節しよう



暑いときは



季節の変わり目は、朝は寒くて着込んだのに、昼には暑い…なんてことも。脱ぎ着して調節しやすい服装にしましょう。

●現在、学校ではたくさんの健康診断を行っています。治療や検査が必要という人にはお知らせを渡しています。家の人と相談して、早めに病院でみてもらいましょう。受診後は、「報告書」の提出もお願いします。



●学校でのケガで病院を受診した際、日本スポーツ振興センターや枚方市安全互助会に加入されている児童には、災害給付に必要な病院関係書類をお渡ししています。この中の「医療等の状況」用紙に医療機関より記入していただきますが、この時の文書料については医療機関のご好意で無料で記入していただいております。法律等で決まっているものではなく、医療機関によっては文書料がかかる場合がありますが、こちらは給付対象にはなりません。ご了承ください。

一日の元気のための朝の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。

毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

4つの約束

1

早起きしよう



2

日の光を浴びよう



3

朝ごはんを食べよう



4

うんちを出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする余裕が持てる時間にお起きしましょう。カーテンを開けて日の光を浴びると、脳が目覚めます。