

ほけんだより 5月号

上岩出小学校 2024年5月1日 ほけんしつ発行

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。でも、ストレスや不安に感じることもあったはず。自分では気付かないうちに、疲れてしまうときもあります。たまには、ゆっくりする時間をとって自分の心や体のことを考えてみましょう。

5月の保健行事

日程	対象学年	健康診断	おねがい
5月8日（水）	1年生	心電図検査	体操服で実施します。
5月9日（木）	全学年	耳鼻科健診	耳を見やすいように髪の毛を結びましょう。
5月13日（月）	1・2年生	内科健診	体操服で行います。
5月14日（火） 15日（水）	全学年	尿検査（1次）	9時までに提出してください。 ※業者さんが回収しに来てくれます。
5月16日（木）	3・4年生	内科健診	体操服で行います。
5月21日（火）	全学年	眼科健診	前髪が長い人は、ピンでとめておきましょう。
5月22日（水）	5・6年生	内科健診	6年生の下校が14時45分ごろになります

※尿検査の2次検査は、6月6日（木）7日（金）となっています。

健康診断でわかること と わからないこと



健康診断では、みなさんが
バランス良く成長しているか。
見たり聞いたりするのに不自由
はないか。身体の異常や病気の
可能性はないか。などがわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く
専門のお医者さんに診てもらいましょう。
不調の原因が早くわかれば、早く治療が始めら
れます。治療期間も短くてすむかもしれません。
なにより気分も早くすっきりします。

「受診のおすすめ」を
そのままにしないでくださいね



上小スポーツの日におけてもうすぐ練習がはじまります！



体の調子にかかわる注意

すいみん

睡眠不足で運動をすると
熱中症になってしまうおそれ
があります。早めねて、体調を
整えましょう。



あさごはん

あさごはんを、たべないと
1日のパワーがでません。
あさごはんを食べて
脳に元気をあたえましょう。



準備してほしいこと

つめ

手足のつめがのびていると
自分だけではなく
友達にけがをさせることも
あるので切っておきましょう！



くつ

自分の足に合っていて
はきなれたくつにしましょう。



●毎日の持ちもの（必ずなまえをかいしておいてください）

①タオル



②すいとう



③赤白ぼうし



運動中の注意

準備運動

体を動かしやすくし、
けがを防ぐためにも
きちんとしましょう！



水分補給

熱中症にならないように
こまめに水分をとりましょう。
「のどがかわいた！」と思う前に
飲むことが大切です！



※体調が悪くなったり、具合が悪そうな友達がいたら、すぐに先生に知らせてください。

※ケガをしたときは、まず傷口を水できれいに洗ってから、保健室まで来てください。