

だより ほけん 5月

令和6年4月30日
中央小学校 保健室

今月の保健目標
姿勢を正しくしよう

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。

ニュースで「今日は夏日です」という言葉が聞こえる日がありますね。

体はまだ暑さに慣れていないので、熱中症になりやすい時期です。また、4月頑張った疲れが溜まり、ストレスや不安が出てくる時期でもあります。

体と心が疲れたら、無理せず休んだり、リフレッシュしたりしながら5月を過ごしましょう。



5月の予定

※都合により、変更になる場合もあります。続きは6月号でお知らせします。

日にち	けんさ検査	がくねん学年・クラス
5/1 (水)	ないかけんしん 内科検診	1-1、1-2、1-3 5-1、5-2
5/2 (木)	しかけんしん 歯科検診	1年生、2-1、5-3
5/8 (水)	にょうけんさいいちじ 尿検査一次②	4/23 (火) 未提出の人
5/14 (火)	じびかけんしん 耳鼻科検診	4年生
5/15 (水)	しかけんしん 歯科検診	4-1、6年生 前回欠席の人
5/16 (木)	しかけんしん 歯科検診	2-2、2-3、3年生 前回欠席の人
5/17 (金)	がんかけんしん 眼科検診	1・3・6年生
5/20 (月)	にょうけんさいにじ 尿検査二次①	該当者
5/21 (火)	しかけんしん 歯科検診	4-2、4-3、4-4 5-1、5-2 前回欠席の人
5/23 (木)	ないかけんしん 内科検診	2年生、3-1、3-2 前回欠席の人
5/24 (金)	がんかけんしん 眼科検診	2・4・5年 前回欠席の人
5/27 (月)	せきちゅうそく しょうけんしんいちじ 脊柱側わん症検診一次 (3D スコリオ検診)	5年生 昨年度未実施の6年生
5/30 (木)	にょうけんさいにじ 尿検査二次②	5/20 (月) 未提出の人

●健康診断の結果、異常の疑いがある場合のみ、「お知らせの手紙」を配ります。異常がない人には、7月に「健康の記録」で、健康診断の結果をお知らせします。

●治療後は、治療報告書を、速やかに学校へ提出してください。

こ～んな
姿勢
して
いませんか？



しせいめいじん
姿勢名人になろう！ しせい
姿勢チェック

た
立つ
とき



- 肩の力を抜く
- 肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- 真っすぐ前を見る
- おへそのあたりに、軽く力を入れる
- おしりの穴をキュッとしめる



すわ
座る
とき



- 肩の力を抜く
- 肩の高さをそろえる
- 背筋を伸ばす
- 真っすぐ前を見る
- イスに深く座る
- おへそのあたりに、軽く力を入れる
- 足の裏を床につける



しせい
姿勢のジャンケン グー・チョキ・パー



- 机と体の間……グー1つ分あける
- ひじの位置……机をチョキで挟んだら、ひじが直角になる高さ
- 目とノートの間……パー2つ分はなす



ねが
～お願い～

小さい水筒で中身がからっぽ…
水分をとれずにいたら、具合が悪く
なった…という人が多くいました。
おうちの人と相談し、一日中、水分
がとれる大きさの水筒を持ってきて
ください。