

ほけんだより 5月



令和8年4月30日
吉岡小学校 ほけんしつ

新しい学年がはじまって1か月がたちました。保健室までみなさんの元気な声が聞こえてくるのでとてもうれしくおもっています。ですが、新しいかんきょうでは気づかないうちに体と心がつかれてしまうこともあります。4月は頭がいたい、気持ちが悪いやなど体調不良で保健室に来る子が多くいました。ゴールデンウィークでフレッシュしつつ、きそく正しい生活を心がけましょう。



5月の保健行事

1日 (金)	全学年	眼科検診
11日 (月)	対象者	尿検査1次 2回目
19日 (火)	対象者	尿検査2次 1回目
25日 (月)	4~6年生	内科検診
28日 (木)	1~3年生	

内科検診・運動器検診の受け方について千葉県医師会が動画を作成しました。検診前におうちの人と一緒に見てくださいね。

知ってほしい! 学校健診
~学校医からのメッセージ~



【低・中学年】



【高学年】

知ってほしい!
運動器健診
~学校医からの
メッセージ~



きそく正しい生活をしよう!

毎日の元気のもと、「早ね」「早おき」「朝ごはん」。体の健康のためには、ルーティーンをくずさないことが大切です。毎日続けて、きそく正しい生活リズムを身につけましょう!

はや はや
早ね・早おきをしよう!



ねむくなくても、毎日同じ時間にふとんに入ることがポイント。
おきる時間も毎日同じ。太陽の光をあびるとすっきり目が覚めますよ!

あさ た
朝ごはんを食べよう!



午前中の勉強・運動のために朝ごはんはかかせません。
食よくがわかなくても、何か少しでも口に入れましょう。

あさ
朝トイレにいこう!



朝ごはんを食べると、おなかも目ざめて、うんちタイムのチャンス!
毎朝トイレにすわって、朝うんちの習慣をつけましょう。

からだ うご
体をいっぱい動かそう!



たくさん体を動かすと、体力がついて強い体がつくれます。天気がいい日の休み時間は外で遊びましょう。

★学校になれてきたときに気をつけてほしいこと...

けがに注意



- ◎ろうかは歩きます
- ◎かいだんは、1だんずつおります
- ◎けがをするようなあぶない遊びはしません

こころに注意



- ◎自分が言われていやなことばはともだちにも言いません
- ◎つかれたときは休むこともたいせつ
- ◎なやみがあるときはそうだしましょう

保護者の皆様へ 健康診断の結果について

学校で行われる健康診断は、病気を診断するものではなく、病気の疑いを見つけるスクリーニング検査です。検診の結果、医療機関へ受診が必要なお子さま、経過観察が必要なお子さまにお知らせをお渡しします。お知らせが届いたら、なるべく早く医療機関で指導や治療を受けることをお勧めします。