

ほけんだより5月



竜王東小学校
保健室

しんねんど げつ た あた
新年度がスタートして、およそ1か月が経ちました。だんだん新しいク
ラスや学年にも慣れて、少し落ち着いてきたところではないでしょうか。
そしてふと気づくと、「なんだか体がだるくて重たい」「気分がちょっと落
ち込む」、そんなことはありませんか？

がっこうせいかつ なか あた
学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知
らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も
つか 疲れやすいです。すいみんをおお す あそ たの
すいみんを多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしい
ものを食べるなど、ゆっくりリラックスできる時間をつくりましょう。

こんな方法で元気をチャージ！



《5月の健康診断の予定》

が げ 5月 8日(月)	ないかけんしん 内科検診	4・5・6年	ごご じ ふん 午後1時15分～
が ぎん 5月12日(金)	にょうけんさ かいめ 尿検査(2回目)	ぜんかい みていしゆつ ひと 前回、未提出の人	あさ ていしゆつ 朝、提出

- 健康診断の前にはおたよりを出すので、確認してください。
- 健康診断の結果、何か異常のある人には「受診カード」を渡します。
- 異常のない人には、通知は出しません。

いつも
きれいに！

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手洗い・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)

毎日かえて、
きれいなものをつけよう



歯みがき

ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



お風呂

1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり！

急な暑さにご用心 寒暖の差が大きい この時季の備え



ぬき ぎ
脱ぎ着のしやすい服で
たいかんおん ど ちようせつ
体感温度を調節しよう



あせ
汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



きおん たか
気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



がいしゆつ
外出のときは帽子をかぶり
しがいせん
紫外線を避けよう

