

めまげんたよりりち月

令和3年5月6日
北浦小学校 保健室
おうちの人とよみましょう♪

あたらしい学年になって、1ヶ月がたちました。そろそろ慣れてきましたか？ドキドキ・バタバタした毎日、お疲れ気味の人いるかもしれませんね。

疲れた時にはゆっくり休みながら、自分にあったストレス解消法でリフレッシュしてみてくださいね！



へんきやく
返却しています！

かくにん
確認

「どれくらい成長したかな？」
「目はよく見えているかな？」



おうちの人と
確認してみま
しょう。

かえ
ふい返り

自分の体の状態を知っ
て、これから気をつけることや
今まで通り続けて
いきたいことを
考えてみましょ
う。



じゅしん
受診



「結果のお知らせ」をもらった人は、病気や異常の可能性があります。なるべく早く専門のお医者さんにみてもらいましょう。

✕学校ではこんなことは分かりません✕

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

けんこうしんだん かん 健康診断に関するお知らせ

4月22日（木）に予定していました耳鼻科検診は、校医の先生の事情により延期になりました。6月10日（木）に実施予定です。

内科検診につきましては新型コロナウイルス感染拡大防止を考慮し、9月に実施予定となっております。日程は未定ですので、決まり次第お知らせいたします。



へんきやく お
返却が終わったのは
こちら↓↓

- 身体測定（全児童）
- 視力検査（B以下の児童）
- 眼科検診（所見があった児童）
- 聴力検査（1～3年、5年で異常があった児童）

「結果のお知らせ」はかならず目を通してくださいね！



健康診断
まだまだ
つづきます

毎年のことだから？

視力の低下や、慢性のアレルギー疾患を

「毎年のことだから」「わかっているから」とそのままにいませんか？結果のお知らせをもらったなら定期検診の機会にしてみましょう♪





その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

慣れてきたころ 気をつけたいことは

ケガ に注意



❖ ろう下を走っていないかな？

疲れ に注意



❖ よく眠れているかな？
❖ 朝ごはんを食べているかな？

ことば に注意



❖ あいさつができていないかな？
❖ 友達にきつい言い方をしていないかな？

げんき★クイズ

これなんだ？ //

つつつつつつ

ヒント 骨の名前だよ



答えが知りたい人は声をかけてね♪