

ほけんじより 5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 がくねん 新しい学年になって、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・バタバタした毎日に、お疲れ気味の人もいるかもし
れませんね。

つか とき 疲れた時にはゆっくり休みながら、自分にあった
かいしょくほう 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
かくにん
確認してみま
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
 ●病気や不調の原因
 ●病名
 ●治療法

ふい遁い

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
考えてみよ
う。

けんこうしんだん かん

健康診断に関するおしらせ

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↓↓

健
康
診
断
ま
だ
ま
だ
つ
づ
き
ま
す

- 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!



毎年のことだから?

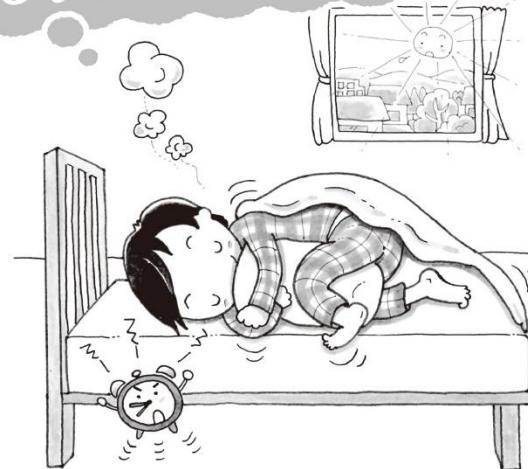
視力の低下や、慢性のアレルギー疾患有
「毎年のことだから」「わかっているから」と
そのままにしているのか?結果のお知らせを
もらったら定期検診の機会にしてみましょう♪





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。



● ろう下を走っていないかな？

● よく眠れているかな？

● 朝ごはんを食べているかな？

な 慣れてきたことは き 気をつけたいことは

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



こた 答えが知りたい人は声をかけてね♪