

はれ時々ほけんしつ



令和5年5月
来見小学校 NO3
ほけんしつ

緑のさわやかな季節です。何かにチャレンジしたくなる季節になりました。
保健室では、身体測定が終わり、ひとりひとりの体重や身長などを健康の記録に記入しています。
今年一年、健康やからだのことに一つ一つ勉強していきましょう。

からだ せいけつ み

体の清潔・身だしなみチェック

みんなはいくつ✓がついたかな??

- ハンカチ・ティッシュ まいにち 毎日きれいなものをもってこよう!
- はみがき よる 夜のはみがきはとくにしていねいにしよう!
- つめ なが つめが長くないかチェックしよう!
- 手洗い てあら トイレに行ったあと い 食事 しょくじまえ 前 そと 外遊び あと のあと
- 下着 したぎ 毎日きれいなものにはきかえよう まいにち

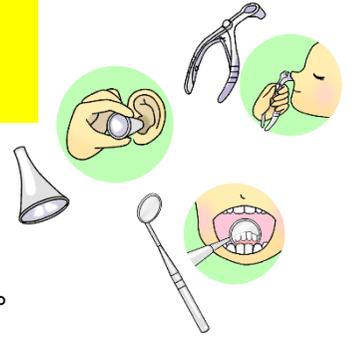


熱中症に負けないぞ!!!

ちくみんうんどうかい もうすぐ地区民運動会ですね。れんしゅう しっかり練習の成果を出すこともだいじ 大事ですが、
ねっちゅうしょう 熱中症にも注意ちゅうい しましょう。ねっちゅうしょう 熱中症にならないためには、すいぶんほきゅう こまめに水分補給。
ひかげ 日陰で休むなど、かん しんどいと感じたら無理せずむり 周りの大人まわ の人おとな に伝えましょう。ひと つた



がつ けんこうしんだん 5月の健康診断



25日(木) じび 耳鼻科健診 みみ 耳や鼻の状態をみます。

26日(金) しか 歯科健診 は 歯や歯ぐきの状態をみます。

31日(水) しんでんずけんさ 心電図検査 (1年生のみ) しんぞう 心臓の動きを調べます。

あ ようちゅうい こころつか GW明けは要注意?! 心疲れていませんか?

ごがつびょう みなさんは五月病という言葉ことば を聞いたことがありますか?

せいしき 正式な医療用語ではありませんが、がつ 5月の連休明けに心身のバランスを崩してしまっ

じょうたい た状態を、日本では「五月病」と呼ぶことがあります。

つか 疲れがとれない、しょくよく 食欲がない、きぶん 気分が落ち込む、ね 寝つきが悪いなどの症状がありま

す。もし、しんらい なんだかしんどいことやつらいことがあれば、信頼できる人に相談する、ス

トレスをはっさん 発散することが大切たいせつ です。

6月のスクールカウンセラー 来校日

6月9日(金) 9時~12時 に来られます。

ご希望の方は担任や養護教諭へご一報下さい♪

