

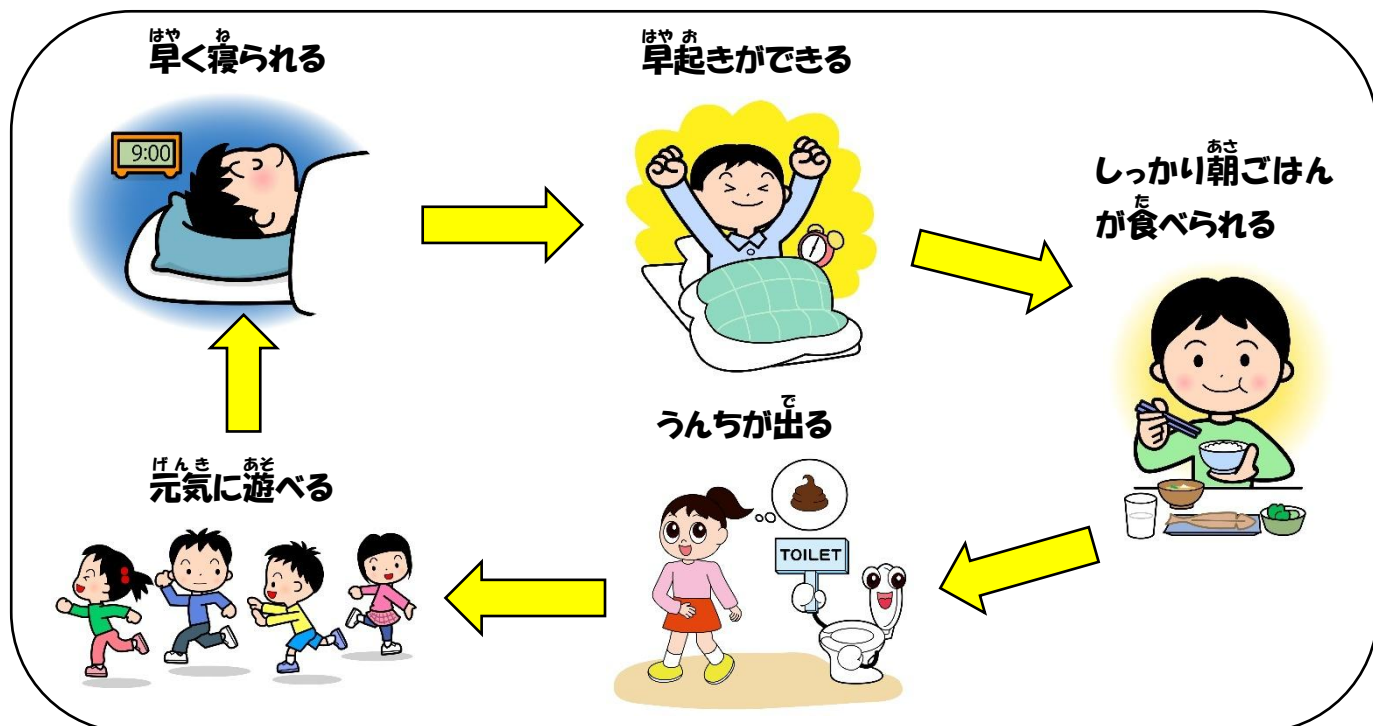
ほけんだより5月



令和7年5月16日
No.3 保健室

だんだん日中の気温も上がってきています。今週はいよいよ運動会です。暑さで体調をくずさないように、しっかり睡眠をとったり、朝ごはんをきちんと食べたりして、生活習慣を整えていきましょう。

「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を心がけよう！



★☆☆★「すいみん」は健康の基本です★☆☆★

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

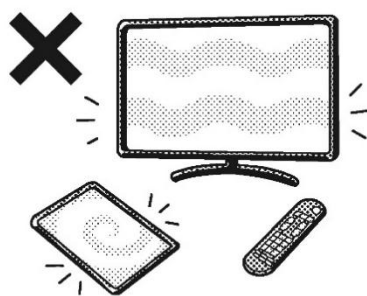
ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへ
ねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

けんこうしんだん つづ まだまだ、健康診断が続きます！

がんかけんしん がつ は つ か 眼科検診(5月20日)

- ・目の動きをみます。
- ・目や目のまわりの様子をみます。
- ・アレルギーや炎症がないか調べます。



けんしんまえ 検診前に・・・

- ※メガネを持っている人は忘れずに持ってきてましょう！
- ※前髪が長い人は目にかからないようにしておきましょう！

にょうけんさ がつ にち 尿検査(5月21日)

- ・腎臓が元気に働いているか検査します。

※5/20(火)に尿検査のセットをわたします。

※5/21(水)の朝のおしっこをとってください。

※欠席などで未提出の人は、6/10(火)にとってきてましょう。

けんさほうほう 【検査方法】

- ① 朝起きて、すぐの尿をカップにとる。
- ② 出はじめの尿は少しすてて、途中の尿からとる。
- ③ カップの尿を尿容器の10mlの線まで入れて、ふたをしめる。
- ④ 尿検査提出袋のバーコードシールを尿容器にはって、提出袋に入れる。
- ⑤ 学校に登校したら、児童玄関で提出する。

にょうようき
尿容器

カップ



にょうけん さいていしゅつぶくろ
尿検査提出袋

しかけんしん がつ にち 歯科検診(5月26日)

- ・むし歯になっていないかをみます。
- ・歯ならび・あごの様子をみます。
- ・歯のよごれ・歯ぐきの様子をみます。



けんしんまえ 検診前に・・・

- ※給食のあと、はみがきをしっかりとっておきましょう！
- ※検診後、全員に結果をお知らせします。

じびかけんしん がつ にち 耳鼻科検診(5月29日)

- ・耳や鼻、のどに病気がないか調べます。



けんしんまえ 検診前に・・・

- ※前日に鼻や耳のそうじをしておきましょう。
- ※髪の毛が耳にかかる人はかからないようにしておきましょう。