

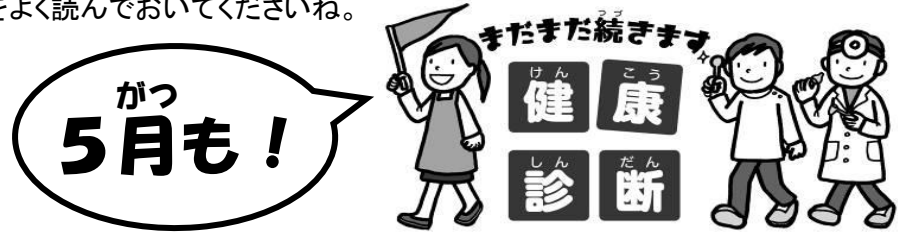
# ほけんだより 5月号

富田林市立新堂小学校 保健室 2022. 4. 28(木)

(\* おうちの人と読みましょう \*)

新年度がはじまって、約1ヶ月がたとうとしています。5月は、心もからだもつかれが出やすい時期です。明日からのお休みの間は、すいみん時間を多めにとったり、ゆっくりお風呂につかったり、動きや気持ちをゆるめて、ホッとできる時間をつくりましょう。

また、4月に引き続き5月もたくさん健康診断があります。体調を整えて、なるべく欠席しないように日程や持ち物をよく読んでおいてくださいね。



日	曜日	ほけんぎょうじ 保健行事	もちものちゅうい 持ち物・注意事項
9	げつ 月	じびかけんしん 耳鼻科検診 (1・4年)	じびかけんしん 耳鼻科検診 ○ 前の日に耳そうじをしておきましょう
12	もく 木	がんかけんしん ぜんがくねん 眼科検診 (全学年)	がんかけんしん 眼科検診 ○ メガネを持っている人は、 わすれずに持ってきましょう
16	げつ 月	にょうけんさ じ 尿検査2次 (対象者・1次未提出者)	にょうけんさ じ 尿検査2次 ○ 対象の人は、前日までに お知らせします
17	か 火	ないかけんしん 内科検診 (1・2・3年)	ないかけんしん 内科検診 ○ 体そう服をわすれずに持ってきましょう。 必要な人は上着を持ってきましょう
19	もく 木	ないかけんしん 内科検診 (4・5・6年)	
25	すい 水	にょうけんさ じよびび 尿検査2次予備日	

**じびかけんしん 耳鼻科検診** **1・4年生**

学校医の先生の診察を受けます。  
▶ 耳・鼻・のどの病気がないかをみてもらいます

**がんかけんしん 眼科検診** **ぜんがくねん 全学年**

学校医の先生の診察を受けます。  
▶ 目に治療が必要な病気がないか  
▶ 目に異常がないかをみてもらいます。

**にょう 尿** **たいしょうしゃ 2次対象者・みていしゅつしゃ 未提出者**

▶ じん臓が健康かどうかを調べます。  
全員必ず提出してください。

**ないかけんしん 内科検診** **ぜんがくねん 全学年**

学校医の先生の診察を受けます。  
▶ 心臓や肺の働きはどうか (聴診器で胸の音を聴く)  
▶ 皮ふや背骨、胸の状態  
▶ 栄養が十分とれているかなどをみてもらいます。

GW中も 正しい生活リズムですごそう

夜ふかしはしない

早起きをする

朝ごはんを食べる

外でからだを動かす

さいきん、「頭がいたい」とほけんしつに来る人がふえていて、とっても心配です！  
スマホやゲームは時間を決めて、すいみん時間をしっかりととりましょうね。  
カゼやケガに気をつけて楽しい G W をすごしましょう♪