

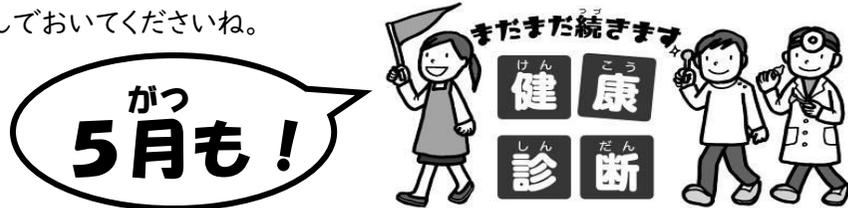
# ほけんだより 5月号

富田林市立新堂小学校 保健室 2023.4.28(金)

(☆ 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。すいみん時間をしっかりとり、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	ものもちゅうい 持ち物・注意事項
1	月	聴力検査(5年)	◎聴力検査
2	火	聴力検査(3年)	前の日に、耳そうじをしましょう
8	月	聴力検査(2年)	◎尿検査2次
9	火	聴力検査(1年)	対象の人は、前日までに お知らせします
16	火	尿検査2次 (対象者・1次未提出者)	◎内科検診
23	火	内科検診 (1・2・3年)	体そう服をわすれず持ってきま しょう。必要な人は上着を持ってき ましょう
24	水	尿検査2次予備日	
25	木	内科検診 (4・5・6年)	◎歯科検診
6/1	木	歯科検診	当日の朝に必ず歯みがきをして きましょう

**尿**

2次対象者・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。

**内科検診**

ぜんがくわん 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。

**聴力検査**

1・2・3・5年生

オーディオメーターという機器を使って、高さの違う2種類の音(1,000Hz・4,000Hz)が聞こえるかを調べます。  
▶聞こえにくくなっていないかを知る手がかりになります。

しっかりと、あいさつをしましょう!

よろしくおねがいします!

ありがとうございました!

こんな症状出ていませんか?

イライラ  
からだがかたくなる  
元気がでない  
おなかがすかない

4月からいろんな環境が変わって緊張していた分、5月は心や体につかれが出やすくなる時期です。ただ、そのつかれはみなさんが毎日がんばった証です!よくがんばりました!!  
5月はGWがありお休みも多いので、その間しっかり身体を休めてリフレッシュしましょう♪

つかれたな...と思ったら

しっかり睡眠をとる  
だれかに相談する  
好きなことをする  
深呼吸をする

しんぱいなことがあったら、いつでも先生に相談してくださいね!