

ほけんだよい

令和6年4月30日
5月号 保健室
上尾市立上平小学校

あたら かくねん かげつ す がつ きせつ か
新しい学年になってから1ヶ月が過ぎようとしています。5月は、季節の変わり
め たいちよう くす し き つか むり げんき す
目で体調を崩しやすくなる時期です。疲れたときには無理をせず、元気に過ごせる
ようにしましょう。

こころ からだ けんこう き 心と体の健康に気をつけよう

あたら かくねん せいかつ どうでしょう。 しんがっき きんちよう つか て
新しい学年やクラスでの生活はどうでしょうか。新学期の緊張などから疲れが出やすい
ですから、あらためてきそくただい せいかつ をこころがけましょう。また、自分にあつた方法
み つけ、こころ からだ をリラックスさせましょう。

- ・早ね早起きをする
- ・食事をしっかりとする
- ・ゆっくりお風呂に入る
- ・好きなことをする（運動をする、音楽をきくなど）



きゅうな あつ さむ さむ さむ 急な暑さに備えた対策を心がけよう



ぬ き の し や す い ぶくろ
脱ぎ着のしやすい服装で、
たいかんおん ど ちようせつ
体感温度を調節しましょう



きおん たか
気温が高いときは
のどがかわく まえ すいぶん ほきゆう
のどがかわく前に水分補給を



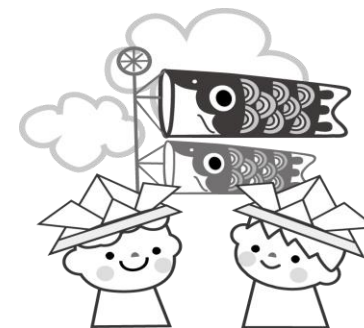
がいしゆつ ぼうし ひがき
外出するときは帽子や日傘で
しがいせん
紫外線をさけましょう

かんだん さ おお きゆう あつ
寒暖の差が大きく、急に暑くなることもあります。暑さに慣れていないときは
とく ねちちゆうしやう ちゆうい ひつよう くふう せいかつ
特に熱中症に注意が必要です。工夫して生活しましょう。

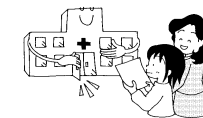
5月の保健目標 病気をはやくなおそう

5月の健康診断

- 5月 1日（水）尿検査提出日（予備日）
10日（金）内科検診 6年
15日（水）尿検査提出日（2次）
24日（金）内科検診 4年
27日（月）内科検診 1年、たんぽぽ
28日（火）内科検診 2年
31日（金）内科検診 3年



健康診断の結果について



4月～6月にかけて健康診断を実施しています。健康診断は、学校保健安全
法で定められていて、身体測定や視力・聴力検査など教職員が実施するものと、
内科検診・歯科健診・眼科検診・耳鼻科検診など学校医が検診をするものがあ
ります。

学校での健康診断は限られた設備と時間で行う集団検診です。医療機関で実
施するような個人を対象とした確定診断を行うものではなく、学校で勉強を続
けていくのに不都合があるかどうかという視点で選び出すスクリーニング（選
別）になります。

治療のお知らせをもらった場合は、早めに医療機関で検査をしていただき、
治療の必要の有無を主治医とご相談ください。



☆むし歯を予防して『よい歯賞』をもらおう☆
～ 今年度は、6月6日、6月13日が「歯科健診」です ～



「かかりつけの歯医者さんで定期チェックしよう！」

- ① 朝ごはん、夕ごはんの後は「かがみ」を見ながら、3分以上みがきましょう！
- ② 歯みがきセットは忘れずに学校に持ってきましょう！
（給食のあとに音楽に合わせて約4分間歯みがきをします）
- ③ 「歯をきれいにみがこう！」「歯ぐきもマッサージするようにみがこう！」