



大石小学校
令和7年5月
保健室



5月も中^{ちゅうじゆん}旬になり、さわやかで過^すごしやすい気^き候^{こう}になりました。時折^{ときおり}、夏^{なつ}のように気^き温^{おん}が高^{たか}くなる日^ひもあるので、水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}をしながら体^{たい}調^{ちよう}管^{かん}理^りに気^きを付^つけましょう。

てい き けんこうしんだん し 定期健康診断のお知らせ

日	けんしん けんさめい 検診・検査名	たいしよう 対象	もちもの ちゆういじこう 持ち物・注意事項
5/19(月)	しか けんしん 歯科健診	1・3・5 年、わかば	ちようしよくご は ・朝食後、歯をみがいてくる。
5/20(火)	ちようりよく 聴力	5 年	
5/20(火)	ない か けんしん 内科検診	6 年	かみ なが ひと むす ・髪が長い人は結んでくる。
5/22(木)	ちようりよく 聴力	3 年	
5/22(木)	ない か けんしん 内科検診	2 年	かみ なが ひと むす ・髪が長い人は結んでくる。
5/23(金)	によう けん さ に じ 尿検査(二次)	たいしようしゃ みていしゆつしゃ 対象者・未提出者	ぜんじつ にお知らせとキットをはいふ 前日にお知らせとキットを配布します。 ※朝9:00 までにきようしつ ていしゆつ ※朝9:00 までに教室へ提出する。
5/28(水)	ない か けんしん 内科検診	5 年	かみ なが ひと むす ・髪が長い人は結んでくる。
5/28(水)	ちようりよく 聴力	2 年	
5/29(木)	内科検診	4 年	かみ なが ひと むす ・髪が長い人は結んでくる。
5/29(木)	ちようりよく 聴力	わかば、1 年	
5/30(金)	がん か けんしん 眼科検診	1 年、2 年、わかば	あさ かお あら ・朝、顔を洗ってくる。 まえがみ なが ひと ・前髪が長い人は、ヘアピンなどでとめる。

けんこうしんだん けっか 健康診断の結果について



まだまだ続^{つづ}くよ
定期健康診断で見^みつかった病^{びよう}気^きや異^い常^{じよう}は、早^{ちりよう}めに治^{とく}療^{りょう}をしまし^しま^う。特^{とく}に、
じ び か しんぞうけんしん けんさ ちりよう す
耳^じ鼻^び科^かや心^{しん}臓^{ぞう}検^{けん}診^{しん}などは、検^{けん}査^さや治^{ちりよう}療^{りょう}が済^すんでい^いないと、運^{うんどう}動^{どう}の制^{せい}限^{げん}や水^{すい}泳^{えい}
がくしゅう さんか ばあい
学^{がく}習^{しゅう}に参^{さん}加^かで^でき^きない場^ば合^{あい}もあ^あり^りま^ます。

ちりよう す ちりようかんこくしょ きいろ かみ ていしゆつ ねが
治^{ちりよう}療^{りょう}が済^すみま^ました^たら治^{ちりよう}療^{りょう}勧^{かん}告^{こく}書^{しょ}(黄^{きいろ}色^{いろ}い紙^{かみ})の提^{てい}出^{しゆつ}もお願^{ねが}いし^しま^うす。

つかで きせつ す かた 疲れが出やすい季節の過ごし方

5月は一日の中でも寒暖差が大きく、体調を崩しがちです。新学期が始まって1ヶ月が過ぎ、

体や心の疲れがたまっている人がいるかもしれません。

今の心と体の状態をチェックしてみましょう。

- ☐ 朝起きるのがつらい、遅刻や欠席がふえた
- ☐ 食欲がふえた(または、減った)
- ☐ 歯みがきや身だしなみを気にしなくなった
- ☐ やる気が起きない
- ☐ 夜なかなか眠れない・寝た気がしない
- ☐ 頭痛がしたり、お腹の調子がよくない

↑当てはまるものが多い人は、心や体がSOSのサインを出しているかもしれません。おうちの人や先生に相談しましょう。

また、症状に応じて病院へかかりましょう。



規則正しい生活リズムも



準備のひとつ

気温の変化には



上着の「オン」「オフ」で!

生活リズムにご用心

GWはどのように過ごしましたか? 「休日だから、ちょっとくらい夜更かししても大丈夫」
「いつもは忙しくて睡眠不足気味だから、GW中はたっぷり寝よう」などと、過ごした人は
いませんか?

最近の睡眠の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間などが大きく違うと、体
に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。土日に遅寝遅起きの癖
がついてしまうと、週明けに元のリズムに戻すのに一苦労するかも!? 休みの日も平日と
変わらないリズムを心がけ、元気に過ごしましょう。