

# ほけんだより5月



しんねんど はじ げつ た あた かんきょう な つか て じき  
 新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境には慣れてきましたか。そろそろ疲れが出てくる時期  
 かもしれません。調子の悪いときは無理をせず、自分の心と体の声に耳を傾けてくださいね。

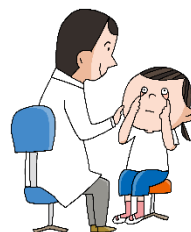
5月の保健目標 身の回りを清潔にしよう

## 5月の保健行事

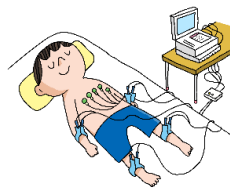


1	2	3	4	5
聴力検査5年	聴力検査3年			
8	9	10	11	12
内科検診1年	聴力検査2年	聴力検査1年	聴力検査 にじ・ひかり	心電図検査問診票配付 (1,4年のみ)
15	16	17	18	19
内科検診3年	眼科検診1年	心電図検査 問診票締切		
22	23	24	25	26
内科検診5年 にじ・ひかり	心電図検査(1,4年) 尿検査容器配付	尿検査一次①	尿検査一次②	
29	30	31		

まだまだ続きます  
健康診断



内科検診の日  
は  
体操服を忘れずに！



心電図検査は心臓が元気に動いているかを  
調べる検査です。静かに寝ていたら  
すぐに終わります。痛くないよ！

### 保護者の方へ

健康診断の後、再検査や治療などが必要な結果が出た場合は「結果のお知らせ」をお渡ししています。なるべく早めに専門医で受診されることをおすすめします。受診されましたら、受診報告書を学校までご提出ください。「結果のお知らせ」をもらわなかった場合は、異常がなかったということです。ご承知おきください。

なお、すでに通院されている場合は、お手数ですが、保護者の方で結果を記入していただき、担任に提出をお願いします。

～あなたがみるみる清潔になるたった6つの方法～

いくつかわかるかな?! 答えはこのほけんだよりの下にあるよ!



① 〇〇を短く切る!



② 〇〇を着る!



③ 〇〇〇〇と  
〇〇〇〇を持つ!



④ 毎日〇〇〇〇に入る!



⑤ 〇〇〇〇は目にかからないように!



⑥ ていねいに  
〇〇〇〇をする!

★ヒント★

- ① 長いと、汚れがたまるよ!!
- ② 〇〇〇は、汗を吸ってくれるよ!
- ③ 手を洗った後、鼻をかむとき、どうする…?
- ④ 入って1日の汚れを落とそう!
- ⑤ 目にかかる、目にはばいきんが入っちゃう!
- ⑥ 〇〇〇〇しないと、むし歯になっちゃう!



ない ない は  
体とこころのピンチ!?

新しい環境になって1か月が経ちました。  
頑張った分だけ、そろそろ疲れが出る時期。  
疲れたなと思ったら・・・

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

からだ 心  
体や心のSOSサイン  
かもしれません。



何もしない時間を  
作ってみよう!



好きなことを  
してみよう!



友達に  
話してみよう!



<答え>

- ① つめ
- ② したぎ
- ③ ハンカチ・ティッシュ
- ④ おふろ
- ⑤ まえがみ
- ⑥ はみがき