

ほけんだより 5月

令和7年 5月

宮小学校

ほけんしつ

緑が美しい季節となりました。新しい学年には、慣れてきましたか？「まだ慣れないなあ」という人も大丈夫。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。新しい学年になって1カ月、そろそろ疲れが出てくる頃かもしれません。「ちょっと疲れたな」と感じたらひと休みを。心と体はつながっています。どちらかが調子を崩すと、もう一方の調子も崩れやすくなります。心と体、両方の調子を整えて、元気に学校生活を過ごしましょう！



5月の保健行事

1日(木)	歯科健診	2・5年生
2日(金)	内科健診	2年生 4年生2クラス
7日(水)	視力検査	2年生
8日(木)	聴力検査	5年生
9日(金)	聴力検査	3年生
12日(月)	聴力検査	1年生
14日(水)	聴力検査	6年生

15日(木)	耳鼻科健診	1・3・5年生
16日(金)	聴力検査	4年生
19日(月)	聴力検査	2年生
22日(木)	内科健診	1・3・5年生
23日(金)	内科健診	6年生 4年生2クラス
29日(木)	検尿2次検査	対象者のみ



- ・聴力検査の前日には、耳そうじをしておきましょう。
- ・内科健診の日は、体そう服を忘れず持ってきてましょう。

「また健康診断？」「どうせ同じことをしらべるんでしょ」なんて思っている人はいませんか？

健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います（身体測定）。また、勉強や運動に皆さんが十分な力を発揮できる状態かも調べます（視力・聴力検査、運動器検診）。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも大切な目的です（歯科・内科・眼科・耳鼻科健診、心電図、尿検査）。

自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。

自分の体を大切にして、健康な生活を送るために**今年の健康診断もしっかり**受けましょう。また、受診のすすめを受け取った人は、**早めに受診を済ませましょう。**

保護者の皆様へ

- 健康診断は、プライバシーや心情に配慮した環境整備を行い実施していきます。特に脱衣を伴う検査においては、個別スペースを作り、体操服・下着を着用して行います。
- 学校における健康診断は、確定診断をするものではなく、学校生活をおくるにおいて支障がないかを見分けるスクリーニングです。病院を受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。
- 健康診断の結果について、（歯科健診以外は）病気や疑いがあった場合にのみ「結果のお知らせ」のプリントをお渡しします。すべての健康診断の結果は、1学期の終わりにお渡しします。

新学年になって1カ月 疲れは出ていませんか？

食欲がない

頭が痛い

やる気が出ない

集中できない



心と体が疲れているサインかもしれません。

体のピンチに気づいたら...

こんなことを
試してみましょう。

- ✿ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ✿ 外で体を動かす
- ✿ 好きな音楽を聴く
- ✿ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ✿ どうして元気が出ないか紙に書く
- ✿ 自分ががんばっていることを言う