

# ほけんだより5月

令和6年5月1日  
西脇小学校 保健室  
No.2

5月 ほけんぎょうじ 保健行事

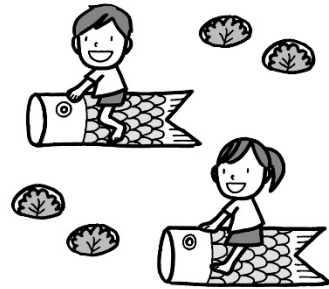


しんがつき やく げつ かんきょう  
新学期がスタートして約1か月。いろいろな環境の

へんか じき からだ こころ  
変化があるこの時期は、体も心もつかれやすいです。

きぶん  
ゴールデン・ウィークで、気分をリフレッシュ!

やす あ げんき すがた み  
休み明けも元気な姿を見せてくださいね。



## 元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気にからだを動かす

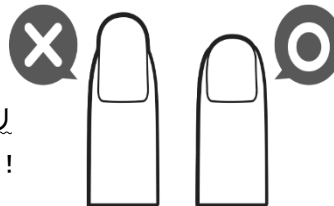
### つめのびていないかな?

も長いとケガのもとだよ!

つめがのびたらこまめに切ろうね

つめがのびていると、爪が欠けたり、友だちを傷つけたりするなど、けがの原因にもなります。また、のびた爪と指の間には、よごれがたまりやすいです。

★1日に0.1ミリ  
のびているよ!



月	火	水	木	金
		1日 聴力 (1.2年)	2日 色覚検査 (4年希望者)	3日 憲法記念日
6日 振替休日	7日 心電図 (1年)	8日 眼科 (2.4.6年)	9日 耳鼻科 (1.3.5年)	10日 遠足
13日 内科 (6年)	14日 内科 (5年)	15日 内科 (4年)	16日	17日
20日 内科 (1.3年)	21日	22日	23日 歯科 (2.4.5年)	24日
27日 眼科 (1.3.5年)	28日	29日	30日 検尿1次	30日 検尿1次(予備)

ほけんしつ きょういくじしゅうせい  
保健室に教育実習生が来てくれます。

5月27日～14日まで、鬼塚 怜緒奈先生  
5月27日～21日まで、竹田 奈央先生  
この期間、2名の先生が保健室にいてくださっています。  
よろしくお願いたします!

### 保護者の方へ

学校での健康診断はスクリーニング(病気の疑いがある人を見つけるもの)ですので、病院では「異常なし」と診断されることもあります。また疾患によっては時間が経つともにより重い症状へと悪化してしまうものもあります。なるべく早めに専門医での受診をお勧めします。

### あいさつは元気よく!

お願いたします

ありがとうございました