

ほけんだより5月

令和7年5月1日
西脇小学校 保健室
No.2

がつ 5月 ほけんぎょうじ 保健行事



しんがつき 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 変化があるこの時期は、体も心もつかれやすいです。

ゴールデン・ウィークで、気分をリフレッシュ！

やす あ 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



健康診断の結果について、受診をお勧する場合にお渡ししております。ご確認のほど、よろしくお願い致します。

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！

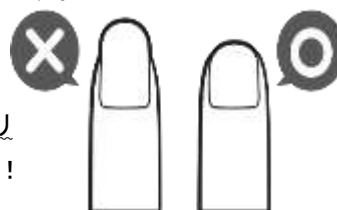


ありがとうございました



つめがのびたらこまめに切ろうね

つめ 爪がのびていると、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！