



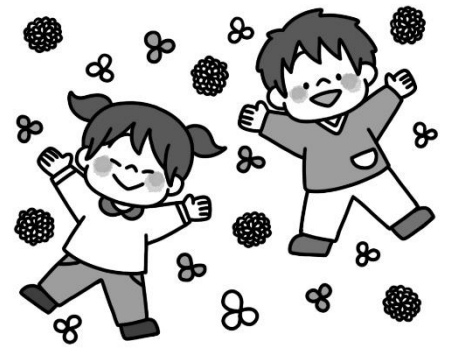
ほけんだより 5月

令和4年5月2日

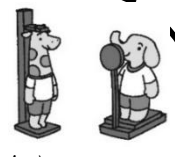
おかざきしょうがっこう 岡崎小学校
ほけんしつ 保健室



あたたかくなり、外に出るのも気持ちのよい季節ですね。
 新学期が始まって1か月がたちました。新しいクラスや友だち、担任の先生に慣れてきたころでしょう。新しい出会いは新鮮で、わくわくする反面、少し疲れるものでもあります。いろいろなことに挑戦してがんばることも大事ですが、のんびりできる時間も大切にして、生活のペースを作っていきましょう。



ほけんぎょうじ 5月の保健行事



- 5月 9日(月)・・・眼科健診 (1・2年)
- 5月12日(木)・・・心電図検査 (1年)
- 5月13日(金)・・・眼科健診 (3・4年)
- 5月16日(月)・・・眼科健診 (5・6年)
- 5月17日(火)・・・耳鼻科健診 (1年・3-1・3-2)
- 5月18日(水)・・・尿検査一次
- 5月19日(木)・・・内科健診 (1・2年・3-1)
- 5月24日(火)・・・耳鼻科健診 (3-3・5年)
- 5月26日(木)・・・内科健診 (3-2・3-3・4・5・6年)
- 5月31日(火)・・・尿検査二次

「つかれ」のサインかも?

新しい学年やクラスになれようと、がんばっている人もいるかと思いますが、次のような状態の人はいませんか?

- やる気が出ない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ている途中で目が覚める



これらは「つかれ」のサインかもしれません。外で元気よくからだを動かす、ゆっくりとお風呂につかるなどして、つかれをとるようにしてくださいね。

上手に活用しよう!



確認



「どれくらい成長したかな?」「目は悪くなっていないかな?」
 おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り



自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

けんこうしんだん じょうず う かた
健康診断の上手な受け方

にょうけんさ
尿検査

腎臓の病気がないかを調べます。

- ① くばる日：5月16日(月)
- ② 検査する日：5月17日(火)の朝にとりましよう。
- ③ 回収する日：5月17日(火)
- ④ 回収する予備日：5月18日(水)

じびかけんしん
耳鼻科健診

耳や鼻、のどに病気がないかを調べます。

- ① 前の日は耳のそうじをしておきます。
- ② 健診の時は、髪の毛で耳がかくれないように結んだり耳に髪の毛をかけておきましよう。
- ③ 健診前に鼻をかんでおきましよう。



ないかけんしん
内科健診

栄養状態、心臓・肺・皮ふ・背骨・四肢の様子を調べます。

- ① 健診は体操服で行います。体操服を忘れずに持ってきましよう。
- ② 心臓や肺の音はとても小さな音なので、待っているときはかならず静かにしましよう。

しかけんしん
歯科健診

歯やあごの発達、様子を調べます。

- ① 健診の前はていねいに歯をみがいておきましよう。
- ② 健診の時は、お医者さんが口の中を見やすいように、口を大きく開けましよう。

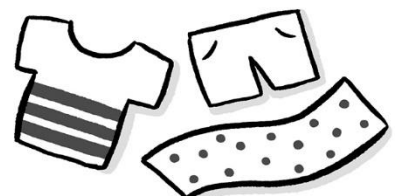


はる なつ い ふ く そ ぎ い
春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時期をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。



衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



通気性がよく、涼しい着心地が特徴。



化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近、汗を吸っても素早く乾いて、サラツとした着心地が続く「ドライ(速乾)Tシャツ」も人気。