

# 5月 ほけんだより



令和5年5月8日(月)  
亀山小学校 保健室  
No.2～心と体の健康を～

新学期が始まって1か月がたちました。新しい環境に慣れて、ホッとする5月は、今までに緊張していたつかれが出やすいころです。感染防止の3つをしっかりと心がけながら、しっかりと食べて、よく眠り、たくさんからだを動かして、元気に過ごせるようにしましょう。

## 5月の保健目標

## からだ いふく せいけつ 体 や衣服を清潔にしよう

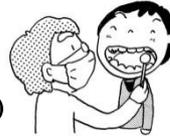
### ないかけんしん 内科検診



5/10(水) 1～3年  
5/24(水) 4～6年

- ▶ 心臓や肺の働き
- ▶ 皮ふや背骨、胸の状態をみてもらいます。

### しかけんしん 歯科検診



5/25(木)

- ▶ むし歯や歯周病がないか
- ▶ 歯ならびやかみ合わせをみてもらいます。

### がんかけんしん 眼科検診



6/8(木)

- ▶ 目に治療が必要な病気がないかをみてもらいます。

体操服を忘れずに準備しましょう。検査の直前まで、上着はおおることができます。必要な人はもってくるようにしましょう。



## 保護者の方へ

### ○検診の結果をお渡しします

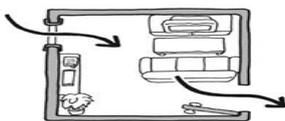
4月から健康診断が続いています。健康診断終了後、受診の必要がある児童には、耳鼻科や視力検査、(B・C・D)結果のお知らせを配付しましたので、確認をお願いします。専門医での詳しい検査が必要な場合は、早めの受診をおすすめします。また、今後の保健管理のため、受診結果を学校へも御報告くださるようお願いいたします。

お願い  
発熱や風邪の症状がある場合は、自宅でゆっくり休みましょう。欠席の連絡は、担任の先生や学校へ連絡してください。

### きほんてき かんせんだいさく 基本的な感染対策をたいせつに!



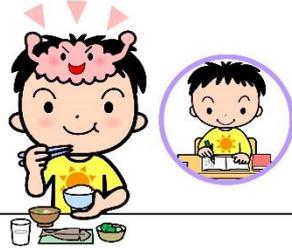
- こまめに手をあらいましょう (\*手を洗う習慣が大切です)
- 空気の入れかえをしましょう
- ぐあいが悪いときは休みましょう



みんなの  
思いやりで  
みんなを  
えがおに!

# はや はや あさ 早ね・早おき・朝ごはん

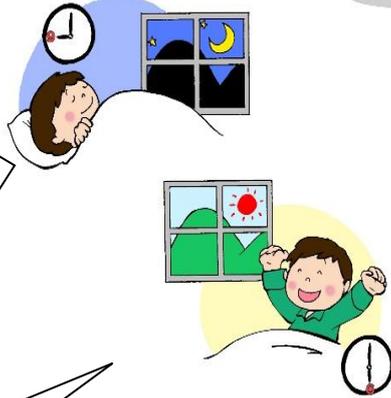
朝ごはんは、体温を上げるので、体力や学習する気持ちが高くなります。



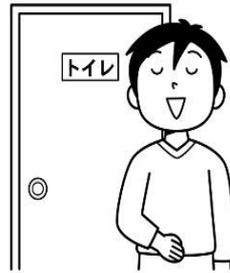
運動は、脳内のけつえきが増えて、脳のはたらきをよくします。



メラトニンというぐっすり眠るホルモンがたくさんです。



うんちは、体のおたよりです。朝うんちで体もころもすっきりできます。



成長ホルモンがたくさん作られます。脳が発達し、体が作られます。

カーテンを開けて、太陽の光をあびましょう。体内時計をととのえます。



## けがに注意!



5月になり、新しい学校生活にもずいぶん慣れてきましたね。なれることはいいことですが、気持ちにゆらみが出たり、行動がいいかげんになったりしてしまうこともあります。そんなときに気をつけたいのが“けが”です。

自分の行動をもう一度見直して、安全な生活を送ることができるようにしましょう。

おお じかんたい やす じかん  
けがの多い時間帯：休み時間



まわりを見て行動

ふざけたりしません

ろうかは歩きます

「は・ち・つ・ほ・ね・か・ぶ」はしていますか?

㊦：ハンカチ・はみがきせっと、㊧：ちりがみ、㊨：つめ、㊩：ぼうし、㊪：ネーム、

㊫：まえがみ、㊬：ぼうはん

