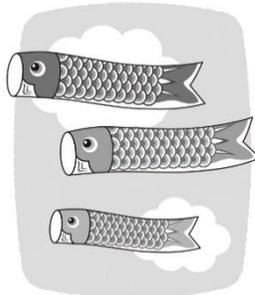


# 5月のほけんだより

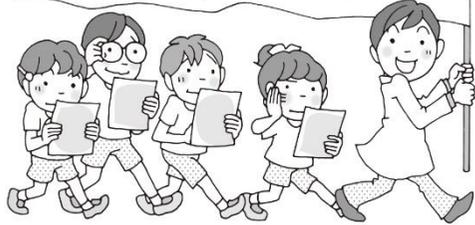
R4.5.2.  
唐津市立大良小学校  
保健室  
文責 ○○○○

新しいことがいっぱいの新学期が始まって1か月が経とうとしています。1年生は学校生活に慣れましたか？

「5月5日」は「子どもの日」です。この日は、皆さんが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。この先も皆さんが元気いっぱい、健やかに成長できるように、と願っています。しかし、5月は緊張がゆるみ、疲れが出たり、けがが増えてしまう時期でもあります。規則正しい生活習慣を心掛けて、疲れを感じたら早めに休養し、気分転換を図りましょう。



## 健康診断、まだまだ続きます



- 5/13(金) 尿検査[二次]
- 5/17(火) 耳鼻科検診
- 5/18(水) 尿検査[二次]予備日
- 〃 内科検診
- 5/23(月) 眼科検診

健康診断の結果、治療を含め専門医受診が必要な場合は、**受診勧告書**をお出ししています。できるだけ早く受診していただき、その結果を保健室までお知らせください。



## 「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていないですか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう...

めんどくさい

**病気は早く見つけて、早く治療すること**がとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



## 提出物のお願い [提出:5/13(金)まで]

### 1. 結核検診問診票・運動器検診問診票

18日に内科検診があります。その時のために、結核検診問診票・運動器検診問診票を配ります。

### 2. 宿泊学習前健康調査

4~6年生は5月20・21日に宿泊学習があります。健康状態についての調査にご協力をお願いいたします。



## の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

**帽子も忘れずにね!**



紫外線はただの悪者じゃない



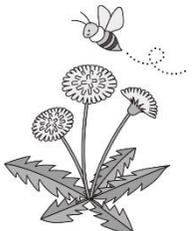
ビタミンDは紫外線から作られる!?

ビタミンDは骨や歯の成長を助けたり、がんなどの病気を予防したりする効果があるとされています。魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線をあてるだけで体内に作り出すことができます。

「日焼けしたくないから」と、家の中で過ごすことが多くなっていますか？ 日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちですが、じつは人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

## Let's 日光浴!

大切なのは適度に日光を浴びること。ゴールデンウィークも、昼間は外に出て運動などをしましょう!



慣れてきたころ 気をつけたいことは



- 学校の廊下を走っていませんか？
- 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

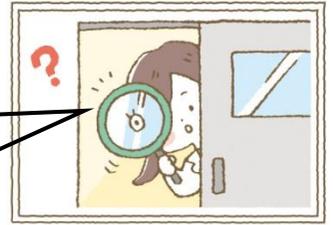


- ゆっくり眠れていますか？
- 毎日朝ごはんを食べていますか？



- 元気よくあいさつをしていますか？
- 友だちにきつい言い方をしていませんか？

5月は  
こんな日があるよ♪



5月30日  
ごみゼロの日



5月31日は  
世界禁煙デー



新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

**注意報 発令中!**

**1**

**事故に注意!**

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

**2**

**ケガに注意!**

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

**3**

**言葉づかいに注意!**

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせたときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

ごめんなさい

今日は何の日? クイズ★

5/27 は「小倉百人一首」が完成した日。?に入る体の一部は?



君がため 春の野に出でて 若菜つむ  
わが衣?に 雪は降りつつ