

# 5月のほけんだより

R5.5.1  
唐津市立大良小学校  
保健室  
文責 ○○○○

## からだ・心のつかれ 大切にしたい「ひと休み」

新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にも慣れて、バタバタした感じが落ち着いてきたところではないでしょうか。



しかし、学校生活の中で、新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりとからだも心も疲れやすいときでもあります。いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』を大切にしてほしいです。



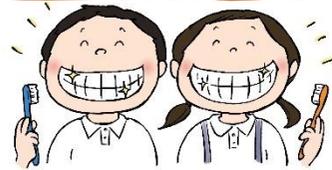
5月の保健目標は…

## ～身のまわりを清潔にしよう～



からだについた汗や汚れをお風呂で落せているかな？

食事をした後は歯みがきできているかな？



手洗いうがいはできているかな？



からだや衣服の清潔さを保つことができますか？



ハンカチ・ティッシュは持っているかな？

身だしなみは整っていますか？

手足のつめは切れているかな？

『感染症や虫歯などの病気の予防』のために、からだや衣服の清潔さを保つことが大切です。また、身だしなみを整えるのは、『マナー』として大切です。



## 健康診断がスタートしました。

### ～発育測定～

昨年の4月と比べると、「みんな1年間で大きくなったなあ」と感じました。なんと1年間で身長が【11.8cm】のびていた人もいました！！発育測定結果を配布しておりますので、お子様の成長をぜひ御確認ください。

発育には個人差があります。他の人と比べる必要はありません。先生は、みなさん一人一人の成長を見ていますよ！



### 視力検査結果

～裸眼視力～

A	○人
B	○人
C	○人
D	○人

※両目で検査結果が違う場合は、視力が低い方で数えています。



先週、発育測定結果・視力検査結果（及び受診勧告書）を**全員**に配布しております。

視力検査結果についてですが、「視力がB以下の人」や「見え方等に違和感がある人」は必ず受診をお願いいたします。できるだけ早く受診していただき、**視力検査結果下方の医療機関記入欄にお医者様から御記入いただいたものを保健室まで御提出ください。**

4・5月の

## 保健室掲示



## おねがい

～提出物のお願い～

4～6年生は5月19(金)・20日(土)に宿泊学習があります。つきましては、『**宿泊学習前健康調査**』を来週配布いたします。健康状態についての調査ですので、必ず御提出ください。



提出期限は、**5月12日(金)**までです。よろしくお願いたします。

今年度第一弾の掲示物は、「**健康診断をしっかり受けよう**」です。クイズ形式になっているのでぜひ答えてみてください！