

5月のほけんだより

令和4年5月 東脊振小学校 保健室

あたら がつねん げつ
 新しい学年になって1カ月がたちました
 ね。あた かんきょう な
 ね。新しい環境には慣れてきましたか？
 がつ がつ つか たいちょう
 5月は4月からの疲れがではじめ、体調を
 くす ひと おお うんどうかい む
 崩す人が多いです。運動会に向けて、まずは
 たいちょう
 体調をととのえるために、はや はや あさ
 体調をととのえるために、早ね早おき朝ご
 はんをしっかりとつづけていきましょう！！

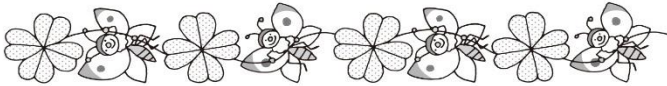
今月のほけんもくひょう
じょうぶな体をつくる

健康診断、まだまだ続きます



健康診断の日程

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	ふれあい
内科検診 結核検診 運動器検診	5/12 (木)		5/11 (水)		/		交流学級 にて実施
腎臓検診	5/10 (火) 8:25 までに保健室へ提出 (二次 5/24)						
眼科検診	6/3 (金)						
歯科検診	6/14 (火)		6/9 (木)		6/7 (火)		
聴力検査	5/17 (火)	5/2 (月)	5/6 (金)	/	5/12 (木)	/	
耳鼻科検診	6/1 (水)		5/18 (水)		5/10 (火)		



保護者のみなさまへ
 検診終了後、全員に結果を通知して
 おります。異常がある場合は早めに受診を
 お願いします。受診をされた場合は、結
 果のお知らせを担当に提出ください。

そうだんりよく たいせつ ちから
「相談力」も大切な「力」です

なや 悩みがあったり、おこ 落ち込んだり、きぶん 気分がモヤモヤするとき、どうしてですか？ じぶん 自分で解決法を
 かんが 考えついたり、じぶん 自分なりの方法でモヤモヤをかいしょう 解消できればOK！ でももし、いつまでもくよくよ考
 えたり、おこ 落ち込みからぬだ 抜け出せないときは「相談力」をそうだんりよく 発揮してはどうでしょう？

そうだん
**どう相談したらいいか
 わからないときは**



はな 話しかけやすい人はひと だれ 誰ですか？
 しんみ き 親身に聞いてくれる人がきつとい
 るはず。きりだしにくいときは、
 なんでもなし はじ 話から始めるといい
 かもしれません。

これからいろいろな
 けいけん つ 経験をつまみ重ねていく
 みなさんには、「相談力」もたいせつ 大切に
 そだ 育ててほしい「力」です。ほけんしつ 保健室
 も「相談力」のお手伝いをします！



うんどうかい れんしゅう
～運動会の練習がはじまります～

5月19日(木)から運動会の練習がはじまります。5月に
 はい きおん たか ひ 入り、気温の高い日も増えてきています。ねっちゅうしょう 熱中症にはじゅうぶん き
 をつけるようにしましょう。



いまからはじめる！ねっちゅうしょうたいさく

すいぶんほきゅう



ぼうしをかぶる



ひかげですごす



つかれたらやすむ



【マスクもむりをしないで!】



じぶん 自分のいのちはじぶん まも 自分で守れるように、かんが しっかり考へてこうどう 行動しましょう！