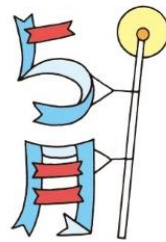


ひと や す み



兵庫小学校
ほけんだより
令和8年度
5月発行

ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？お出かけした人、ゆっくりした人、それぞれにステキな時間を過ごせたのではないのでしょうか。今週からまたいつもの一週間が始まります。ゆっくり休んだ分、生活リズムがもどっていない人もいるかもしれませんね。

5月は一年でいちばん保健室に来る人が多い月です。けがをしたり、病気にかからないよう早ね・早起き・朝ごはんは心と体の健康を保ちましょう。



がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> つかれが取れない <input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い <input type="checkbox"/> お腹がすかない <input type="checkbox"/> 夜ねむれない

新しい学年になってから、もう一ヶ月がたとうとしています。

皆さんは、ひとつお兄さんお姉さんになり、がんばっている人も

たくさんいるのではないのでしょうか。がんばることはとてもすてきなこと

です。でも、がんばりすぎていることに気付かないと、心と体が疲れてしまいます。



上の表にあてはまるものがあつたら、それは心と体が「休んで！」と教えてくれている

サインかもしれません。そんな人は肩の力を抜いて、のんびり過ごしたり、好きな

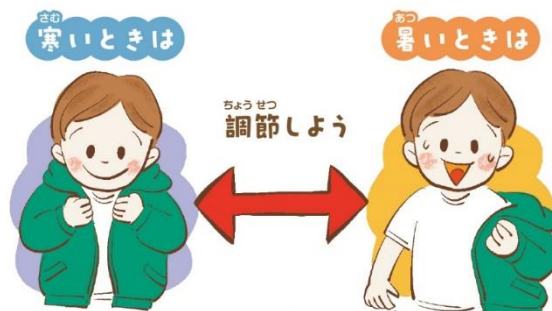
ことをする時間をもって、リフレッシュしてみましょう。

5月の健康診断スケジュール

このページは大切な内容を書いているので、おうちのひとと一緒によんでね!



検査項目	日時	対象学年	お知らせ
視力検査	5/7(木)	3年生	視力検査の際に、 <u>めがねやコンタクト</u> をつかっている人は持ってきてください。
	5/8(金)	2年生	
	5/11(月)	1年生	
歯科検診	5/14(木)	4年生 3-1	朝ごはん後に歯みがきを丁寧にしましょう。当日、欠席や遅刻などで検査を受けなかった場合は、別日の他の学級の検査に交じって受けます。歯科検診の最終日5/29(金)です。この日までに受けなかった場合は、野口歯科・小児歯科医院に行って歯科検診を受けることになります。
	5/29(金)	5年生 3-2 3-3	
眼科検診	5/15(金) 午後	全学年	前髪の長い人は切ってくるか、ピンでとめておきましょう。欠席などで未受診の人は、指定された眼科で受けることになります。
耳鼻科検診	5/18(月) 午後	全学年	前日に耳そうじをしておきましょう。髪が耳にかかると、耳にかけるかピンでとめておきましょう。欠席などで未受診の人は、指定された耳鼻科で受けることになります。
心臓検診	5/22(金)	1年生	体操服とフェイスタオルを忘れずに持ってきましょう。フェイスタオルは、横になったときに体の上にかけます。欠席などで未受診の人は、5月27日(水)に直接検診センターで受けることになります。
腎臓検診	5/28(木)	全学年	容器は27日(水)に配ります。28日(木)の朝一番のおしっこを取りましょう。最初のおしっこを少し出してから、紙コップに入れます。紙コップに入れたおしっこを容器に入れて、しっかりふたをして持ってきましょう。忘れた人や生理等の理由でこの日に提出できない人は、2回目(6月12日)に出してもらいますので、容器は捨てないでください。



季節の変わり目は、朝は寒くてお昼は暑いなんてことがよくあります。きっと暑くなるからと、朝から薄着で登校している人はいませんか? 保健室にも寒くておなかが痛い

来る人もいます。朝は上着を着て、体温調節しやすい服装にしましょう。