

# ほけんだよソ 5月

小山市立小山城北小学校

しんがっき はじ げつ た 新学期が始まって1か月が経ちました。そろそろ慣れてきま  
したか？お疲れ 気味 の人もいられるかもしれませんね。「ちょっと  
だけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる  
場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。



けん こう しん けん だん  
**健康診断** まだまだ  
つづ 続きます

5月1日 心臓検診1・4年

5月8日 腎臓検診(尿検査)全学年

※5/7(火)に容器を配付します。

5月9日 眼科検診 全学年

5月15日 歯科検診 全学年

5月16日~21日 聴力検査1・2・3・5年

しん がっ き  
新学期から  
1か月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気がでない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて  
疲れているのかもしれない。  
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして  
のんびり過ごす

城北小学校には、月1回スクールカウンセラーの中 条先生が来校します。その他  
にも、生活相談員の河本先生が身近にみなさんのお話を聞いてくれます。また、毎月の  
終わりに、「生活ふり返し」を記入して、担任の先生に見てもらいます。なにかありま  
したら、先生たちに相談してください。一緒に心と体のことを考えていきましょう。



# こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

風が弱く、日ざしが強い日

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる

今からしっかりと対策しましょう

## 健康診断の結果から **生活** を **ふり返** ろう

### 歯科検診

（ 気になるところが あった人 ）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこまめに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



### 身体測定

（ やせすぎ・太りすぎの人 ）

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



### 視力検査

（ 視力が下がった人 ）

タブレットやゲーム機は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることもわすれずに！



保護者の皆様へ

健康診断実施後、治療勧告書を該当児童に随時配付します。お知らせを受け取りましたら、なるべく早く受診をお願いします。すでに治療が済んでいる、または経過観察中である場合は、その旨を記入してご提出ください。また、アレルギー疾患であり季節的な症状のものであるとか、定期的に検査を行っている場合は、受診はご家庭で判断いただき、配付プリントに記入してご提出ください。

なお、学校で行われる健康診断は確定的なものでなく、疑いのあるものを選び出すスクリーニングです。従って検診結果は絶対的なものでなく、受診された結果と異なる場合があります。



### ほけんしつより

新学期の疲れが出て来た人もいます。熱を出したり、かぜをひいたりする児童が増えています。帰宅後は、ゆっくり体を休めましょう。気温の高い日が続いていますので毎日水筒を持参し、こまめに水分補給をしましょう。帽子の着用と汗ふきタオルの持参もおねがいします。

