

親子で読もう！



5月保健目標

☆ 規則正しい生活をしよう！

ほけんだより

令和6年5月9日国領小学校保健室

リラックスを心がけて

新年度の環境の変化や人間関係による疲れ・ストレス。その影響が5月頃から現れやすくなります。

●身体的な症状

頭痛、腹痛、食欲不振、めまいなど

●精神的な症状

やる気が出ない、イライラ、不安・焦りなど

これらを解消するには、リラックスが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠をたっぷりとり…自分が「こうすると落ち着く」と思う方法で、心と体をいやしてくださいね。

☆ 5月の保健行事 ☆

9日(木) 歯科健診 1・3・5年
尿検査容器配布(全学年)

10日(金) 尿検査 1次回収日
(全学年)

内科健診 1・2・3年
13日(月) 内科健診 4・5・6年
生活習慣病予防健診 4年

15日(水) 耳鼻科健診(全学年)

17日(金) 眼科健診(全学年)

28日(火) 尿検査 2次(該当者)

30日(木) 歯科健診 2, 4, 6年

健康診断の結果が出たら…



みんなはどっち？

☆尿検査のお知らせ ~本日、尿検査の容器等お配りしました！

提出日は、明日10日(金)です！

尿検査は、尿の中にタンパク・潜血(血)・糖が出ていないか調べることで、病気かどうかを見つける検査です。尿検査は、その日の朝に取った検査物を提出しなくてはなりません。忘れないようにしましょう！

☆本日、名前入りの袋、容器、カップの3点を配布しています。

☆袋に尿検査の容器に貼る名前シールがついています。

容器に名前シールを貼って提出してください。

☆袋の名前に間違いがありましたら、赤で訂正をお願いします。

☆尿が漏れることがないように、容器のふたはしっかりと閉めてください。



急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

食べて実感！ 朝食の効果

「朝ごはん、食べてきた？」朝食を食べないことが“いいこと”のように誤解されているとも感じます。朝食にはこんな効果があります。ぜひ食べて実感してみませんか。

- 脳にエネルギーが補給される
- 体温が上がり、体がしっかり動く
- 腸が刺激され、スムーズな排便に



まさかの手洗い実態!?

指先をぬらす



髪をすく



終わり!?



しっかり洗って、ハンカチでふこうね

「暑さ」を感じたら



タオル・ハンカチの出番

みんな
だいじょうぶ
大丈夫!?

