

# ほけんだより 5月

長岡京市立長岡第五小学校 ほけんしつ



からだ・心のつかれ  
たいせつ  
大切にしたい『ひと休み』



新年度がスタートして、およそ1か月ですね。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緊張して、からだも心もつかれやすいです。  
お風呂や睡眠など「ひと休みするとき」も大切にしましょう！

こんな方法で元気をチャージ！

しっかりすいみんをとる  
ゆっくりすごす  
人に相談する

## けんこうしんだん 健康診断を受けるまえに...

眼科検診・耳鼻科検診  
目や耳に髪の毛がかからない髪型にする。

内科検診・心臓検診  
体操服を忘れず持ってくる。



耳鼻科検診  
耳掃除をしておく。

保護者の方へ  
心臓検診では胸にもアルコール消毒をします。  
アルコール過敏のお子様は事前にお知らせください。

## 5月健康診断予定



日	曜日	検査 (午前)	学年・組	検査 (午後)	学年・組
6	金			眼科	3・4年生
7	土				
8	日				
9	月	耳鼻科	1-1, 2, 3 5-1		
10	火			内科	1-1 5-1, 2
11	水	耳鼻科	2-1, 2 5-2, 3		
12	木	心臓検診	1年生		
13	金	耳鼻科	1-4, 5 5-4, 5	内科	1-2 5-3, 4
14	土				
15	日				
16	月	耳鼻科	2-3, 4 3-1	内科	1-3 5-5
17	火			内科	1-4 2-1
18	水	眼科	1・2年生・ひまわり		
19	木		5年生林間学習		
20	金				
21	土				
22	日				
23	月			内科	1-5 6-1, 2
24	火	耳鼻科	4-1, 2, 3, 4	内科	2-2 4-1
25	水	耳鼻科	3-2, 3, 4		
26	木			内科	6-3, 4, 5
27	金	耳鼻科	4-5 6-1, 2 ひまわり	内科	3-1, 2
28	土				
29	日				
30	月			内科	3-3, 4
31	火	耳鼻科	6-3, 4, 5	内科	2-3, 4

健康診断は、みんなが元気いっぱいにご迷惑ないように、体に悪いところがないか調べるものです。