

ほげんだより 5月

令和6年5月10日
長岡第五小学校 保健室



新学年になって1か月

疲れは出ていませんか？

体のピンチに気づいたら...

こんなことを
試してみましょう。

- ✿ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ✿ 外で体を動かす
- ✿ 好きな音楽を聴く
- ✿ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ✿ どうして元気が出ないか紙に書く
- ✿ 自分がかんばっていることを言う

心と体が疲れている
サインかもしれません。

今後の健康診断予定

聴力検査 4年: 5/13(月)

検尿 全学年: 5/21(月)

【忘れた人5/22(水)】

内科検診 ※体操服忘れずに

1-1, 2-3, 5-5: 5/14(火)

2-4, 6-1, 6-2: 5/17(金)

1-2, 1-3, 6-3: 5/20(月)

1-4, 2-5, 6-4: 5/21(火)

1-5, 4-1, 4-2: 5/28(火)

ひまわり, 4-3, 4-4, 4-5: 5/30(木)

3-1, 3-2, 6-5: 6/4(木)

3-3, 3-4, 3-5: 6/6(木)

眼科検診 3・4年: 5/15(水)

1・2年: 5/29(水)

耳鼻科検診

4-3, 4-4, 4-5: 5/16(木)

3-3, 3-4, 3-5: 5/28(火)

1-1, 1-2, 4-1, 4-2: 5/30(木)

1-3, 1-4, 1-5: 6/4(火)

歯科検診

ひまわり, 1年, 2年: 6/11(火)

3年, 4年: 6/13(木)

5年, 6年: 6/18(火)

健康診断の結果をお知らせします

○ 健康診断の結果、異常の疑いがあったり、病院の受診や相談が必要と思われる場合は、『結果のお知らせ』の用紙をお渡ししています。

✕ 丸めてカバンに入れる

何カ月もそのままにする

★健康診断の結果、異常の疑いがあったり、病院の受診や相談が必要と思われる場合は、『結果のお知らせ』の用紙をお渡ししています。

★すべての健康診断が終わった後、健康診断結果を、全員にお渡しします。

※授業の都合で予定を変更することがあります。