

ほけんだより 5月

令和6年5月10日（金）

精華町立山田荘小学校

保健室

おうちのかたといっしょにみましょう

学校が始まって約1か月が経ちます。学校には慣れてきたでしょうか？
さて、長いようで短いゴールデンウィークが終わりました。連休明けは、
どうしても夜更かしをしたり、朝早く起きられなかったりと、生活リズムが
崩れやすくなってしまいます。感染症の予防には、丈夫な体をつくること
が大切です。規則正しい生活を送るように、気を付けましょう。また、
気温も高くなってきました。熱中症にならないように、こまめに水分を
取りましょう。

外に出て、新緑を感じよう！



日時	5月の保健行事	対象者
5/10（金）午前	歯科健診	1・2・6年生
5/27（月）午前		こすもす・3・4・5年生
5/14（火）午前	耳鼻科健診	全員
5/16（木）午前	内科健診	こすもす・2・3・4年生
5/23（木）午前		1・5・6年生
5/21（火）午前中に回収	尿検査2次	対象者のみ
5月中	聴力検査	1・2・3・5年生
	視力検査	全員

健康診断の結果から生活をふりかえってみよう

長時間、
ゲーム機やスマホを
つかっていませんか？

食後に歯みがきは
していますか？

イヤホンなどで
長時間、音楽を
聞いていませんか？



受診のお知らせは病気の確定
ではありません。病気の早期発見
のためにも、早めの受診をこころ
がけてください。

裏面あります

せいかつ 生活リズムをととのえましょう！



よるは21時ごろには、布団に入るようにしましょう。
また、寝る直前まで携帯やゲームをするのはやめま
しょう。

8時間くらいは睡眠時間
をとるようにしましょう。
お昼ごろまで寝すぎるの
は、リズムをくずす原因にな
ります。

夕飯は、寝る
3時間前までに
とると、質の良い
睡眠をとることがで
きます。

日中は活動して、メリハリのあ
る生活をしましょう。



朝ごはんは1日を元
気にスタートさせる大切
なエネルギーです。し
っかり食べれば、脳も
体もしっかり目覚め
ます。

まちがいさがし



7つのまちがいを見つけよう！

難易度 ★★★

