



ほけんだより

赤阪小学校

保健室

R7(2025)5月1日

No.2

新しい生活が始まって早くも1ヶ月が経ちました。生活に慣れてきたけど「疲れた!」という人もいます。もうすぐゴールデンウィークですが、ゴールデンウィーク中も疲れをためすぎないように生活リズムを見直しましょう。

5月の保健目標 身の回りを清潔にしよう

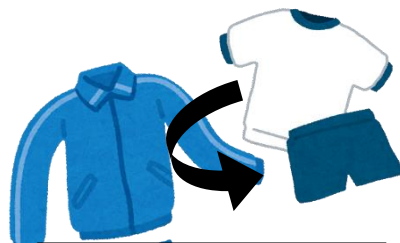


身の回りをきれいにすることで、感染症の予防にもつながります。身の回りがきれいだと勉強にも集中しやすくなります。毎日の荷物チェックと一緒に、ハンカチとティッシュを持っているかも確認しましょう。ハンカチは毎日変えていますか?きれいにした手をきれいなハンカチで手を拭くと100点です!!



も持っていますか?

きゅう あつ ちゅうい 急な暑さにご注意を!!



ちようせい
調整しやすい服を選ぼう



のどがかわく前に
お茶・水を飲もう



ひざ
日差しを避けよう



スマホも休みたい!

アウトメディアチャレンジ

今年度も、げんきアップ週間の中で「アウトメディアチャレンジ」を実施します。

「アウトメディア」とは、テレビ・ゲーム・パソコン・スマホ・タブレットなどの電子メディアに触れる時間をコントロールして、使いすぎを減らし、自分の時間・家庭での団らんなどの時間を大切にしようというものです。

メディア利用時間を守るために、ストップウォッチやアプリでの管理、スマホ・ゲーム機をおうちの人に預けることなどをおすすめします。空いた時間を、カードゲーム、散歩、スポーツ、図書館で本やまんがを借りて読む、料理に挑戦する、昔遊びをする、工作をする、お手伝いをする、早めに寝るなどに使うと充実した時間をすごせます。

保護者の方へ

定期健康診断が進んでいます。診断の結果、疾患の疑いがある・異常あり・精密検査が必要な方には個別でお知らせを出していきます。学校の健康診断はスクリーニングと言って、異常があるかを「ふるいわけ」るものです。そのため、病院で詳しい検査をした結果「異常なし」となる場合もあります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

耳鼻咽喉科検診 5月9日(金) 1・4年生 ※耳のそうじをしておきましょう

尿検査(二次) 5月9日(金) 対象者のみ

視力検査 5月13日(火) 1年生

5月14日(水) 2・5年生

5月15日(木) 6年生

5月16日(金) 3・4年生

メガネを持っている人は、
も持ってきてください!!



内科検診 5月15日(木) 全学年 ※体操服を忘れずに!!

心臓検診 5月21日(水) 1年生のみ ※リラックスしてうけましょう

眼科検診 5月27日(火) 全学年

歯科検診 5月29日(木) 全学年 ※朝、歯をみがいて来ましょう