

ほけんだより5月

川口市立十二月田小学校
保健室
令和3年4月30日

5月は新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、心身の不調が出やすい時期です。自分はどんな状態かな？と考えてみるのも大切。また、心と体はつながっているので、生活のリズムを整えることで体に元気をたくわえることも大切なことです。

| 日付 | 検診項目（対象者） |
|----------|------------|
| 5月6日（木） | 内科検診（1年生） |
| 5月6日（木） | 内科検診（2年生） |
| 5月18日（火） | 歯科健診（2年生） |
| 5月19日（水） | 歯科健診（1年生） |
| 5月19日（水） | 歯科健診（3年生） |
| 5月20日（木） | 歯科健診（6年生） |
| 5月21日（金） | 内科検診（4年生） |
| 5月21日（金） | 尿検査1次（全児童） |
| 5月24日（月） | 胸部X線（抽出者） |
| 5月24日（月） | 尿検査予備日（同上） |

健康診断の日程



健康診断は5月20日（木）に配付します。翌日朝の提出を忘れないようにしましょう。

新学期から1か月。少し疲れがたまっている人は、

朝の生活習慣の見直しから始めよう！

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何か？

スタート 起床

睡眠は大切なので、学校に行くぎりぎりまで眠るほうがいい

はい → **せ**
いいえ → **け**

け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん食べる人は、朝ごはんを食べなくてもいい

はい → **い**
いいえ → **ん**

か がんねん！

食べた後は必ず歯みがきを。また、眠っている間に増えた歯垢を取りのぞきます。

こ トイレ

元気なうちはどちらかな？

ガチガチ・ころころうち → **っ**
バナナうち → **う**

い がんねん！

脳のエネルギーになるブドウ糖は、体内にためておけないのですぐに不足してしまいます。朝ごはんを脳やからだのエネルギーを補給しましょう。

ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、歯みがきをしよう

はい → **こ**
いいえ → **か**

っ がんねん！

ガチガチ・ころころうちは、水分や野菜が足りないうち。バナナうちは、腸の健康がばっちりなうち。

毎朝トイレでうちを出す習慣をつけよう。

せ がんねん！

朝は元気のためにできることがたくさん。朝日をあびて脳を目覚めさせたり、朝ごはんをエネルギーを補給したり。うちを出すのも大事です。

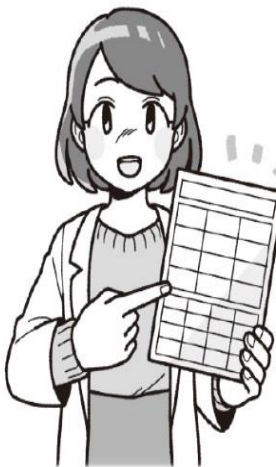
う いってらっしゃい！

朝の生活習慣を整えて、元気な一日を送りましょう！

ゴール

保護者の方へ

健康診断の結果をお知らせしています



健康診断で「受診のおすすめ」をもらったら、早めに受診してください。学校健診はスクリーニングなので、「受診のおすすめ」＝「異常」ではありませんが、もし病気があっても、早く見つけられれば早く治療を始められます。

「受診のおすすめ」をもらわなかった人も、健康診断の結果をおうちの人と一緒に確認しましょう。自分の成長を実感し、普段の生活を振り返るきっかけにしましょう。

