

# ほけんだより 5月

川口市立十二月田小学校  
保健室  
令和5年5月2日

入学・進級後、1か月が経ちました。勉強や運動を頑張ることも大切ですが、自分の心や体と向き合い、たまには休むことも大切です。連休はのんびりする時間をとって、元気をたくわえてください。

## 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

## バランスよく食べよう!

カラダの調子を整える

エネルギーのもとになる

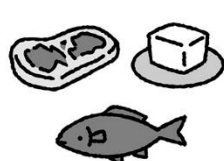
カラダをつくる



炭水化物



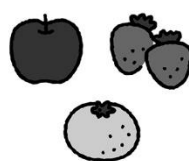
脂質



タンパク質



無機質



ビタミン

## 心・体 疲れていませんか

朝起きるのがつらい、なんとなく元気が出ない、ささいなことで泣いてしまう、イライラするなど、原因がわからないけれど、いつもと違うことはありませんか? 体や心が疲れているサインかもしれません。

疲れているときは、十分な睡眠が大切です。一番。外で遊んだり、好きなことをしたりして、気分転換するのもおすすめです。悩みがあるときは、周りの人(家族、友達、先生など)に相談してみてください。

外に出て、新緑を感じよう!



※ 尿検査の容器は前日に配付します。

日付		検診項目
10	水	尿検査(全学年) 歯科健診(4・5年) 内科検診(6年)
11	木	歯科健診(3年)
12	金	内科検診(2年)
19	金	内科検診(4年)
23	火	尿検査二次(抽出者)
24	水	視力聴力検査(1年①) 胸部X線(抽出者)
25	木	歯科健診(1・6年)
30	火	視力聴力検査(1年②)
31	水	視力聴力検査(3年)

<保護者の方へ>

- 健康診断で所見があった場合は、早めに医療機関の受診をお願いします。受診後は受診報告書をご提出ください。
- 済生会川口総合病院より、小児健康教室のお知らせが届いています。YouTubeによる配信です。詳しくは本校ホームページに載せておりますのでご覧ください。
- 学校歯科医の小林忠先生がご退職され、橋本英子先生(橋本歯科医院)がご着任されました。よろしくお願いいたします。