

ほけんだより 5月

NO.3
令和5年5月1日
瑞穂小学校 保健室

しんねんど けいご 1
新年度がスタートして1ヶ月がたちましたね。みなさん、あたらしい きょうしつ かんきょう にはなれましたか？
たんじん せんせい か であ 担任の先生が代わったり、あたらしい きょうか がふ ほか にもたくさんのあたらしいものとの出会いがあった
おも と思います。たくさんのあたらしいこと いっき な 慣れようとがんばりすぎると、きゅう たいちよう 急に体調をくずすこと
むり な もあります。無理せず、ゆっくりと慣らしていきましょう。

5月の健康診断スケジュール

じび かけんしん 耳鼻科健診	がつ か か 5月2日(火) 9:15~
し かけんしん 歯科健診	がつ にち もく 5月11日(木) 9:00~
にょう に じけんさ 尿二次検査	がつ にち すい あさていしゆつ 5月17日(水) 朝提出
ない かけんしん 内科健診	がつ にち か 5月30日(火) 13:15~

たいしよう ぜんがくねん
対象：全学年

たいしよう ぜんがくねん
対象：全学年

たいしよう がいとうしゃ
対象：該当者

たいしよう ぜんがくねん
対象：全学年



「お知らせ」をもらった人は...
早めの受診をお願いします

- 詳しい内容については、検査・健診ごとにお知らせいたします。
- 6月下旬より水泳指導が始まる予定です。眼科健診・耳鼻科健診で病院の受診を勧められた方は、学習開始前に必ず病院を受診し、報告書を提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。

5月の保健目標

きそくただ せいかつ み
◎規則正しい生活を身につけよう。

たいちよう ほけんしつ おお
体調をくずして保健室にくる人が多くなる時期です。ゴールデンウィークがありますが、せいかつ ととの げんき まいにち をすごしましょう。

急に暑くなる日は熱中症に注意



うんどうかいれんしゆう はじ
運動会練習が始まり、あせ 汗をふくことも多くなります。毎日、せいけつ おお まいにち 清潔なハンカチとティッシュを持ってきましょう。



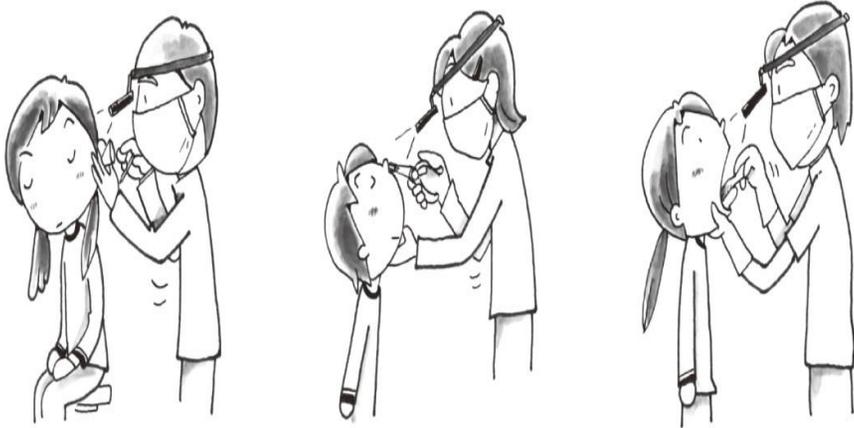
じ び か けんしん
耳鼻科検診があります。

がつ か か
5月2日(火) 9:15~

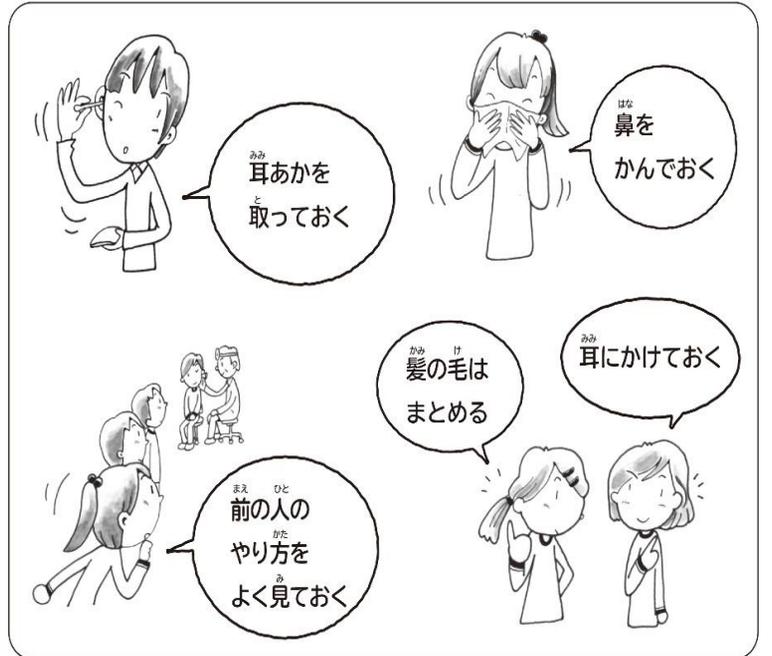
たいしょう ぜんがくねん
対象：全学年



耳鼻科検診の注意



☆みてもらうときは、
みぎみみ ひだりみみ はな じゅんばん
右耳 → 左耳 → 鼻 → のどの順番です！



そ だん す る っ て ど ん な こ と ?
「相談力」も大切な「力」です



なや お こ きぶん
悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤする
とき、どうしてですか？自分で解決方法を考え、自分なり
の方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつま
でもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは
「相談力」を發揮してはどうでしょう？

＜どう相談したらいいかわからないときは＞
話しかけやすい人は誰ですか？親身に聞いてくれる人が
きつというはず。切り出しにくいときは、なんでもない話
から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには
「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も
「相談力」のお手伝いをします！



がっこう
学校のトイレは、みんなが使うトイレです。
ちゃんと流して、きれいに使しましょう。

だれ なや はな だいじ
誰かに悩みを話したり、大事な
話をしたりする時ってドキドキし
て、とても勇気がいりますよね。
大人でも同じです。勇気をもって、
心を開いて話をしてみると、
話してよかった、
と思えます。何か
あったら、誰かに
話してみましよう。



スクールカウンセラー

せんせい
先生

がつ らいこうよてい
5月の来校予定

か か にち か
2日(火) 16日(火)

そ だん ひと たんにん せんせい
相談したいことがある人は、担任の先生か

ほけんしつ せんせい ねが
保健室の先生にお願いしてください。