

ほけんだより 5月号

令和7年5月1日
川口市立原町小学校 保健室

新学期がスタートして、一カ月が経ちましたね。4月の新しい環境になれて、少し落ち着いてきましたか？この5月は、4月の頑張りが、心と体に出やすい時期です。このような時こそ、無理をせずリラックスをして、規則正しい生活を送ることが大切です。

また、学校の検診も続きます。検診の結果をきちんとお家の人と確認して、受診が必要な場合は、早めに病院に行くようにしましょう。



けんこうしんだんにってい かつ 健康診断日程 5月

1日(木)	視力検査	3年生・なかよし
2日(金)	視力検査	4・6年生
8日(木)	内科検診	1・2年生 ※(13:20~14:45)
15日(木)	内科検診	3・4年生・なかよし ※(13:20~14:45)

16日(金)	眼科検診	全校生徒
19日(月)	尿検査	全校生徒
	心臓検診	1・4年生・なかよし
20日(火)	尿検査	全校生徒
22日(木)	歯科健診	全校生徒

※内科検診は、上記の時間より大幅に遅れる可能性があり、下校が遅くなる事があります。ご理解の程よろしく願いいたします。

健康診断を役立てよう

保健室から、健康診断の結果を皆さんにお知らせしています。今年の結果はどうだったかな？もしかして「結果を見ていない…」なんてことはありませんよね!?

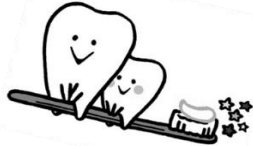
健康診断は、体が順調に成長・発達しているかどうか、詳しい検査や治療が必要な病気が隠れていないかなど、あなたの今の体の状態を調べるために行っています。自分の健康について知るための大切な手掛かりですから、きちんと結果をチェックし、健康維持に役立てましょう。

受診や詳しい検査などをすすめるお知らせをもらったら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。



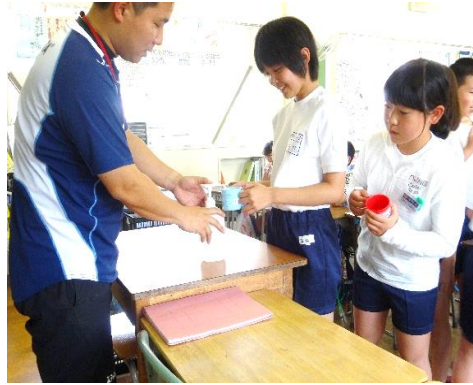
きゅうしょくご 給食後、いつも通り
 の歯みがきをした後に
 フッ化物洗口を行います。

歯ブラシ・プラスチックの
 コップをご持参ください。



がつ にち きん 5月16日(金)から
 かぶつせんこう はじ フッ化物洗口が始まります!

毎週金曜日実施



湯船につかると いいことがたくさん!

けつえき 血液やリンパなどの
 なが 流れがよくなる

きんにく かんせつ 筋肉や関節がやわらぎ、
 こりがとれる

からだのよごれがとれる

ふくこうかんしんけい 副交感神経が活発になり、
 リラックスできる

ねむ 眠りやすくなる

つか 疲れがとれる



アウトドアを安心安全に楽しむために

行楽シーズンにキャンプやハイキングに行く人は、以下のことなどに注意しましょう



むし 虫に刺されないように、ながそで
 長ズボンに身に着け、ぼうし
 タオルで肌の露出を避ける。



につちゆう そと す 日中、外で過ごすときには、
 ぼうし 帽子をかぶって紫外線対策・
 ねつちゆうしょうたいさく 熱中症対策を心がける。



かせん きゆう ぞうすい ちゆうい 河川の急な増水に注意する。
 みず なが はや かわ きげん 水の流れが速い川は危険なの
 で絶対に近づかないこと。