

# ほけんだより 5月

麻里布小学校  
保健室

新しいクラスになって1ヶ月がたちましたね。新しい環境には慣れてきましたか？ 気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちがゆるむと、心と体が疲れやすくなります。そんな時にこそ、生活習慣を見直して生活をしましょう。

規則正しい生活をつくらう

## 毎日のMy時間割

**作り方のコツ** 決まっている時間（学校へ行く時間など）から書いて、逆算して考えてみよう。たとえば、家を出るまでに朝ごはんをゆっくり食べるには、何時に起きたらいいかな？

## あつ暑くなってきました！気をつけることは…？



だんだんと気温もあがり、これから注意しなくてはならないのが熱中症です。運動会の練習も始まるので、次のことに意識して生活しましょう。

- ★こまめな水分補給！
- ★外に出るときは帽子をかぶる！
- ★決まった時間に寝て、朝ごはんをしっかり食べる！

体調が悪くなったら無理せず、周りの大人に伝えましょう。

## 5月の予定



歯科検診	8日(水)	全員
眼科検診	13日(月)	5・6年
	14日(火)	3・4年
	27日(月)	1・2年
耳鼻科検診	16日(木)	1・5年

### 歯科検診での気づき

- 待っている態度がとてもよかった。
- 学年が上がるにつれて、歯垢（歯の汚れ）がついている人が多かった。



### 眼科検診での気づき

- コンタクトレンズをしている人は必ず眼鏡とコンタクトレンズ容器（専用液を入れて）をもって来るようにしましょう！

非常事態にそなえていつも持っておきましょう

## 健康診断の結果を



学校の健康診断では選別をしています。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせをもらった人は早めの受診をおすすめします。

## 来月(6月)の予定

内科検診	6日(木)	4・5・6年
	13日(木)	1・2・3年

背骨の検査もするので、髪の毛の長い人はくりましょう。