すこやか 5月号

新学年になって１ヵ月。そろそろなれてきましたか？お疲れ気味の人もいるかもしれませんね。そんなときは、ゆっくり休むことも大切ですよ。あたたかい日もふえてきました。夏にむけて体調管理をしていきましょう。

まだまだ保健行事がつづきます！５月の健康診断！

日にち	項目	学年	気をつけること
１２日（金）	耳鼻科検診	１年１組・２組 ４年１組・２組 （他学年は抽出）	耳そうじをしておきましょう！
１６日（火）	眼科検診	１年 （他学年は抽出）	前髪が目にかからないようにしよう！
１８日（木）	歯科健診	３年１～３組 ４年 ５年１組・２組	歯みがきをわすれずにしてこよう！
２２日（月）	心電図検査	１年	体そう服をわすれないようにしよう！
２３日（火）	尿検査２次	対象者と 前回忘れた人	前日に尿検査セットをトイレに準備しておこう！
２６日（金）	耳鼻科検診	１年３組・４組 ４年３組・４組 スマイル	耳そうじをしておきましょう！
３１日（水）	歯科健診	１年、２年 ３年４組	歯みがきをわすれずにしてこよう！

健康診断では、バランスよく成長しているか？見たり聞いたりするのに不自由はないか？体の異常や病気の可能性はないか？　がわかります。

けれどこんなことはわかりません

- **視力や聴力の正確な数値**
- **病名**
- **病気や不調の原因**
- **治療法**

「受診のおすすめ」ともらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療時間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

R5．5．1
佐倉市立西志津小学校
保健室

５月の保健目標　姿勢を正しくしよう！

まずは生活リズムから…

「寝る」「食べる」「動く」「出す」

ねる

基本は「早ね早おき」。学校に行く時間にあわせ、無理なく起きられるようにふとんに入りましょう。

食べる

３食、栄養バランスを考えながらとりましょう。朝食は１日の始まりのエネルギーのもととして、とくに重要です。

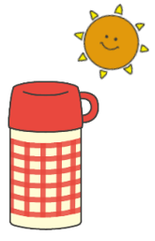
動く

外での遊びやスポーツなどでからだを動かすことで、成長を助けたり、病気になりにくくなったりします。

出す

トイレに行ってからだの中のいらないものをだすことも、わたしたちが生きるためのしくみとしてかかせません。

水分補給をしましょう！



だんだんと暑くなってきました。水分不足は体調不良の原因にもなります。毎日、水とうを学校に持ってくるようにしましょう。また、のどがかわいたなと思う前に水分をとるようにしましょう！