



令和3年4月30日(金)  
 足立区立本木小学校  
 校長 藤田 曉美  
 養護教諭 星野 恵美

## つか 疲れのサイン、でていませんか？

- やる気が出ない
- イライラする
- 不安がある
- 食欲がない
- 寝ている途中で目が覚めてしまう
- なかなか眠れない

このような状態の人は、疲れがでているのかもしれません。ゲームやスマホの時間を減らす、外で元気に体を動かす、ゆっくりとお風呂に入るなどしてみましょう。また、この状態が長く続いている人は、家の人や、学校の先生に相談してみましょう。

ほけんちくひょう  
**5月の保健目標**  
 けんこうてき せいかつしゅうかん  
**健康的な生活習慣を**  
 みつけよう  
**身に付けよう**

## 5月の保健行事

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29 昭和の日	30	1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8	
			尿検査 (4/28未提出者)	視力検査(1) ※眼鏡持参		
10	11	12	13	14	15	16
	眼科健診【午後】 (全学年)		歯科検診【午後】 (4、5、6)	体育着持参 心臓検診 (1・他対象児童)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           来週は耳鼻科検診があります。耳掃除をしておきましょう。         </div>	
17	18	19	20	21	22	23
	尿検査 (二次対象者)	体育着持参 内科・結核健診 運動器検診【午前】 (4,5,6)	耳鼻科検診 【午前】(全学年)	尿検査 (5/18未提出者)		
24	25	26	27	28	29	30
31					運動会	

※6/2：水泳前健診(対象者)の実施予定。

※眼科、内科、耳鼻科は1日のみの設定です。体調を整えてできるだけ受けられるようにしましょう。

## ●●●健康診断の結果について●●●

### 全員にお配りするもの

身体測定結果(一昨年度から健康カードはなくなりました。結果が記入された用紙を配布しています。)

心臓検査(1年生と該当児童のみ) ・ 歯科検診 ・ 尿検査

### 異常または特にお知らせすることがある場合にお配りするもの

(配布がない場合は、「異常なし」です)

聴力検査(検査は1・2・3・5年生のみ)

視力検査(裸眼もしくは眼鏡で、両目ともに1.0ある児童には配布しません)

内科/結核/運動器検診 ・ 耳鼻科検診 ・ 眼科検診

裏面あり

気温が上昇してきて、汗ばむ日も増えてきました。特に体育では体が暑さに慣れていないため、気持ちが悪くなって休養する児童も何人かいます。運動会の練習が始まると運動量も増えます。こまめな水分補給と、今のうちから少しずつ暑さに慣れておくことが大切です。

吸水性の良い肌着を身に付ける、汗ふきタオルで汗をしっかり拭きとるなどして、気持ちよく体を動かせるようにしましょう。

急に暑くなる日は熱中症に注意



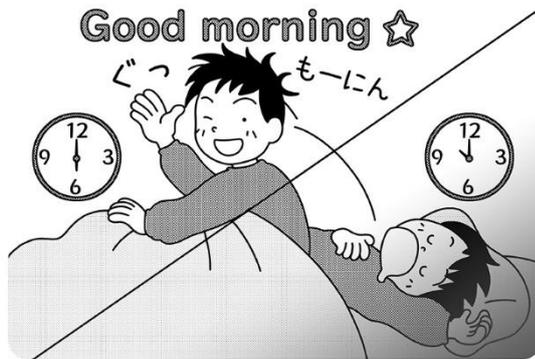
## 健康生活は!

### 規則正しい生活リズムと生活習慣から

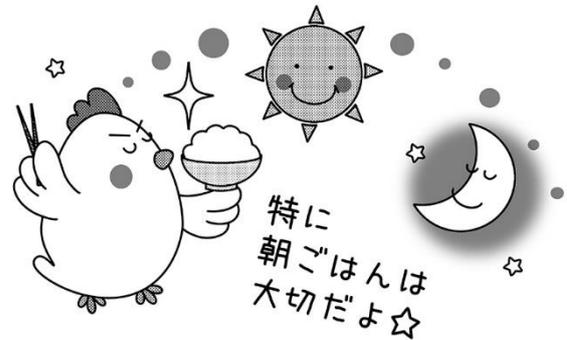
新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。



#### 早寝して毎日決まった時間に起きる



#### 毎日3食きちんと食べる



#### 朝、決まった時間に排便をする

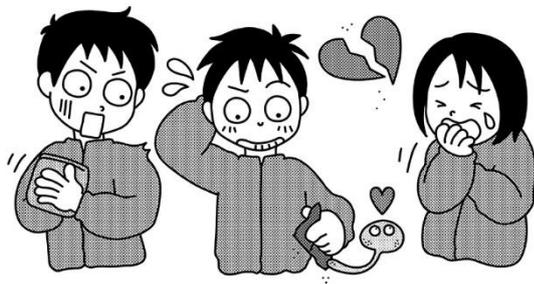


#### 継続して適度な運動をする



#### 手洗いなど身のまわりの清潔を

#### 心がける



#### ストレスの発散を心がけ

#### 上手にリラックス

