



学校中にみんなのえがおがあふれますように...

ほけんだより

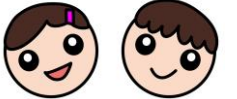
えがお



令和5年5月2日
No.2
亀岡市立吉川小学校

のやまのあちこちでは、日増し伸びる木々や草が**みどり**を
ま増し、さわやかな季節を迎えました。

この時期は、外で思いっきりからだを動かしましょう。みんなの
こころにエネルギーをいっぱい満たしてくれますよ。



そろそろ疲れがでていませんか？



からだのだるい、やる**き**が出ない、ちょっとしたことでイライラする
ずっと横になっていた、何をしても**たの**しくない...

新学期から1ヶ月あまり、新しい環境にもなれてきたことでしょう。
5月は季節の変わり目でもあり、緊張感もほぐれ、心とからだの不調が
あらわれやすい時期でもあります。すっきりとした毎日を送るためにも、生活
リズムを整え、ゴールデンウィークは自分を少し休ませてあげましょう。

◆からだの疲れをとるには...

すいみん・お風呂・栄養バランスのとれた食事など



◆心の疲れをとるには...

リラックスした時間をつくる。軽い運動をする。自分の好きなことに取り組むなど

5月の健康診断

1日(月)	体重測定 (高学年)	15日(月)	心電図検診(1年・経過観察者)
2日(火)	体重測定 (低学年)	15日(月)	耳鼻科検診(全学年)
9日(火)	内科検診 (全学年)	25日(木) 26日(金)	検尿(全学年)

※予定は変更される場合があります。



えいせい面に気を付けて！



ハンカチ・ティッシュ
いつも持ち歩き、ハンカチ
は毎日とりかえよう。



手洗い・うがい
食事前、遊びや体育の後、外
から帰った後はしっかりしよう。



手足のつめ
のびていないか、
時々チェックをしよう。



下着
毎日着がえて、せいけつ
な下着を身につけよう。



歯みがき
食事後の歯みがきは
しっかりしよう。



お風呂
汗やほこりを洗い流して
からだをきれいにしよう。

5月はよいお天気の日が多く、気温も高くなってきます。色々な活動をして
いると汗びっしょりになります。病気を予防するためにもえいせい面に気をつ
けて、清潔な生活を送りましょう。

～おうちの方へ～

健康診断の結果、経過観察や受診が必要と診断されたお子様には、文書
でお知らせをしています。(歯科検診については全員にお知らせしています。)
医療機関を受診された場合は、受診報告書にご家庭で結果を記入いた
だき、学校まで提出をお願いします。かよい封筒はすぐにご返却ください。
すべての健康診断の結果は、1学期末に健康の記録でお知らせします。