



令和元年5月
小倉小学校
保健室

(お家の人と一緒に読んでね。)

生活リズムは大丈夫ですか？

5月から新しい年号になり、10連休もありましたね。新しい学年になって疲れていた心も身体もしっかり休ませることができましたか？生活リズムがみだれると、体調をくずしやすくなります。遅く寝て、遅く起きる、朝ご飯は時間が無くて食べられない～なんて生活になっていませんか？暑くなってきた5月を元気に過ごすために、一度生活リズムを見直してみましょう♪



がんかけんしん
【眼科健診】

全学年：5/10(金)

目の病気や視力に
えいきょうをあたえる
目の異常がないかを、
目の中（ひとみ）
やまぶたの裏側を見
て調べます。



ちやうりよくそくてい
【聴力測定】

1・2・3・5年：5/7(火)～17(金)

大きさや高さがちがう音を、きちんと聞き取ることができるかを調べます。



し かけんしん
【歯科健診】

全学年：5/14(水)・22(火)・23(水)

むし歯や歯肉炎が
ないかを調べます。
また、歯並びやあご
の状態、歯みがきが
きちんとできている
かも調べます。



けんこうしんだん けっか し
健康診断の結果をお知らせしています。

「病院を受診すると異常なしだった」、「毎年同じ結果」ということもあるかもしれません。でも、早めに見つけて治療することで、治る病気が見つかることもあります。健康のために、早めに受診してくださいね。

★その他にも尿検査の2回目、心臓二次検診、があります。受ける予定になっている人は必ず受けてください。

新学期が始まって、ひと月 / からだ 心 疲れていませんか？

- ☐ 頭が重い
- ☐ お腹が痛い
- ☐ 食欲がない
- ☐ 何となくだるい
- ☐ 朝起きづらい
- ☐ ぐっすり眠れない



- ☐ 落ち着かない
- ☐ やる気がでない
- ☐ イライラする
- ☐ 元気がでない
- ☐ 気持ちがしずむ
- ☐ 何をするのも面倒くさい



を感じたら、試してみましょう



- ★体をうごかしてリフレッシュ・・・楽しいくらいの運動を
- ★好きなことでほっこり・・・音楽でも、読書でも、遊ぶでも
- ★生活リズムを整えよう・・・早寝、早起き、朝ご飯
- ★悩みを抱え込まない・・・誰かに話すとすっきりすることも
- ★「～でなくっちゃ」をやめる・・・気持ちにゆとりを持とう
- ★目標を新しく決める・・・



できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

つめてなんのためにあるの？

〇もしつめがなかったら？

指の先には骨が通ってないので、つめがないとふにやふにやで物をつまめなくなります。また指先にケガをしやすくなります。大切な役割があるんですね。



〇大事な役割を持つつまめだけど・・・伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンがたまって病気の原因になることもあります。自分や友達にケガをさせるかもしれません。

手のひら側から見て、つめが見えないくらいの長さを目安にこまめに切りましょう！

