

ほけんだより

5月号



令和3年4月30日発行 No.2

泉佐野市立中央小学校 保健室



新学期が始まって約1か月たちましたね。新しい学年、クラスはもう慣れてきましたか？
その一方で、新しい環境への緊張や忙しさで、心も身体も疲れが出やすい時期でもあります。生活リズムを大切に、時には「無理をせず、ゆっくり」することも大切です！

きざ あさ せいかつ しっかり刻もう朝の生活リズム

早寝・早起きをする



夜ふかしや朝寝坊は体調不良にもつながります。早寝・早起きを心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びることで自分の体の時計を合わせてあげよう！

規則正しい食事をとる



決まった時間に1日3回の食事をとることで、1日のリズムが作りやすくなります！

身体を動かす



なるべく外に出て、身体を動かすことで、夜によく眠ることができます。

て あら 二洗いマスターになろう



① おねがいポーズ
手のひらを合わせてスリスリ



② かめさんポーズ
親子ガメのように両手を重ねてすりすり



③ おやまポーズ
三角のお山を作って、指と指の間もしっかりね！



④ オオカミポーズ
爪を立てて爪の間もゴシゴシ



⑤ バイクポーズ
バイクの運転みたいに親指をつけ根からぐりぐり



⑥ つかまえたポーズ
手首を握ってぐりぐり



⑦ 10秒洗い流す
泡とばいきんともさよなら～



⑧ ハンカチでふく
服で拭かずにきれいなハンカチで拭きましょう

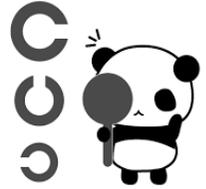


けんこうしんだん まだまだ健康診断はつづきます

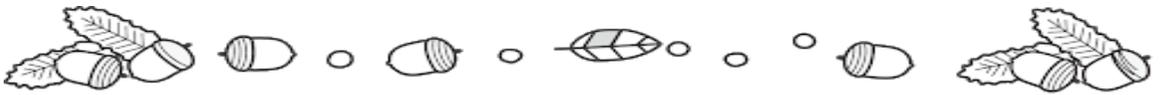
4月15日から始まった健康診断ですが、5月が一番もりだくさんになっています。

4月は内科検診、二測定を行いました。みなさんの協力もあり

スムーズに行えました。残りの検診もこの調子で頑張しましょう！



けんしんび 検診日		けんしんこうもく 検診項目		たいしょうしゃ 対象者	
5 月	6日	木	視力検診	メガネがある人は 忘れずに！	1年生
	7日	金	視力検診		2年生
	10日	月	視力検診		3年生
	11日	火	視力検診		4年生
	12日	水	視力検診	ぜんがくねん 全学年	5年生
	13日	木	視力検診		6年生
	17日	月	歯科検診（13：20～）		3年生・6年生
	20日	木	にょうけんさ 尿検査1次	あさ 朝の歯みがきを 忘れずに！	ぜんがくねん 全学年
	21日	金			
	24日	月	歯科検診（13：20～）		2年生・5年生
25日	火	心臓2次検診			
31日	月	歯科検診（13：20～）	1年生・4年生		



ほごしゅさま
保護者様へ

いつも保健教育にご協力いただきまして、ありがとうございます。

検診の結果、治療や詳しい検査が必要という人には「お知らせ」の
用紙を配布します。お知らせが届きましたらできるだけ早めに病院

を受診して、その結果を学校へ提出してください。

よろしくお願ひします。

