

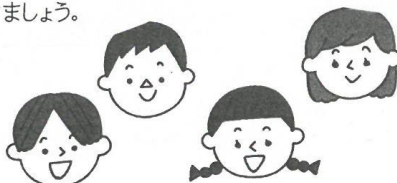
ほけんだより 5

令和元年5月13日
茨木市立山手台小学校
保健室

新学期が始まって、一カ月がすぎましたが体調を崩してお休みする人が少しふえています。元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。

5月ほけんぎょうじ

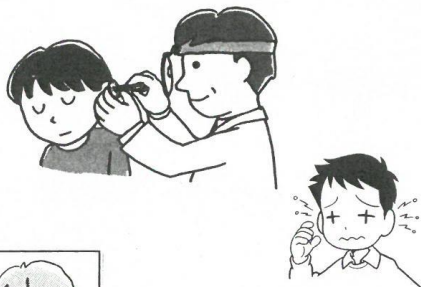
日時	けんしん けんさ 健診・検査
13日(月)	ちようりよくけんさ 聴力検査 5年生
14日(火)	にようさいけん 尿再検 ちようりよくけんさ 聴力検査 3年生
17日(金)	がん けんしん 眼科健診 ねんせい 1年生 (全員) 2～6年生 (該当者)
20日(月)	ちようりよくけんさ 聴力検査 2年生
21日(火)	し か けんしん 歯科健診 1-1 1-2 2年 4年 6-1
22日(水)	じ び いんこうけんしん 耳鼻咽喉科健診 ねんせい 1年生 (全員) 2～6年生 (該当者)
23日(木)	ちようりよくけんさ 聴力検査 1年生
30日(木)	し か けんさ 歯科検査 1-3 1-4 3年 5年 6-2



けんにようさいけん みていしゅつ
<検尿再検・未提出>
14日(火)に持ってくるのを忘れない
ようにしてください。



<歯科健診>
21日(火) 30日(木)に健診が
あります。当日の朝、歯みがきを忘れ
ないようにしましょう。



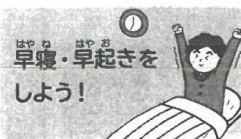
健康診断のあと治療勧告書を もらったら……

健康診断のあと、再検査や治療などが必要な結果が
出た場合は、治療勧告書をお渡ししています。
疾患によっては時間がたつとともに、より重い
病状へ悪化する場合があります。
なるべく早めに、専門医での受診をおすすめします。



けんしんけつ
健診結果は、
がっこう
学校に提出を
お願いします

(生活リズムの「みなおし」で 元気を取りもどそう！)



①
はやい
早寝・早起きを
しよう！

テレビやゲーム、ネット、SNSを夜中ま
で。ちくしないために、ねむる時間が短
くなってしまう。学校でも大あくび、
ねむくてしかたありません。



かいけつ
ヒント

ねむる時間のめやすを決めて、少しずつ近づけてい
きましょう。そして、休みの日もなるべく同じ時間に
寝起きするといいですよ。



あさ
朝ごはんを
食べよう！

あさ
朝ごはんを食べないと体温が上がらず、
あたま
頭もからだもうまくはたらきません。
『エネルギーがそく』のまま、午前中いっ
ぱいすごすことになります。



かいけつ
ヒント

ごはんやパンを中心に栄養のバランスのよい朝ご
はんを。むずかしいときは、何か1品でもいいので
食べてくるようにしましょう。



からだを
動かそう！

ひるま
昼間にあまり動かずダラダラ、夜になっ
ても眠くならないので、なかなか寝つけな
いことがあります。すると、やっぱり次の
日は寝不足でだるくてぐったり…。



かいけつ
ヒント

ひるま
昼間、起きているときにからだを動かしておくと、
よる
夜はちゃんと眠くなります。外遊びやスポーツのほか、
おうちのお手伝いなどでもいいと思います。



トイレに
行こう！

「トイレに行く(うんちを出す)のがは
ずかしい」という話を聞きます。でも、ずつ
とがまんをしていると、だんだんおなか
が痛くなってきて…。

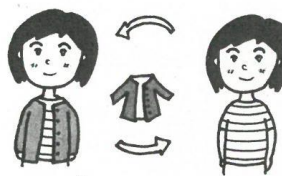


かいけつ
ヒント

あさ
朝ごはんをはじめ、食事をした後はうんちが出
やすくなります。がまんせず、なるべくすぐトイレに行
くことを心がけましょう。



あせ
汗ふき用のタオルや
ハンカチをいつも持ち歩く



「着るゆめぐ」が
しやすい服をえらぶ



食べた後は、しっかり
歯をみがきましょう。



あつ
暑くなってきました。
水筒をもってきましょう。