

ほけんだより 5月

令和3年5月12日
洋光台第一小学校 保健室
No.2

あたらしいクラスになっておよそ1カ月が過ぎました。あたらしい友達ができたり、担任の先生が代わったり、あたらしい教科が増えたり、ほかにもたくさんのあたらしいものとの出会いがあったと思います。そろそろ慣れてきましたか？おつかぎみひと疲れ気味の人もあるかもしれませんね。ときにはゆっくり休みながら、5月をしょうすす上手に過ごしてください。



5月13日は眼科検診です

眼科検診は、みんなの目に病気などがいないかを調べるための検査です。校医さんが一人ひとりの目をしっかりみてくださいます。

目を守るために、ゲームやスマートフォンは、おうちのひとと時間を決めて、こまめに休けいしながら使いましょう！

こういせんせい校医の先生にたまぶたを自分で下げてもらいます。こんなふうに上手に『アッカンベー』できるかな？

健康診断でわかることとわからないこと



健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんにみてもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね



せい けつ
清潔

に
できているかな？

シルエットクイズ

みんなに足りない
清潔アイテムは何か？
シルエットから推理しよう！

シルエット

外から帰ったら、
必ずしよう



のびてきたら切ろう



運動してたくさん
汗をかいたら、
これを新しいものにかえよう



いつもポケットに
入れておこう！



ごはんを食べた後には、
忘れずに



清潔アイテム

ハンカチとティッシュ



ハンカチは
毎日とりかえてね

つめきり



手のひら側から
見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

下着



汗をすう素材を選ぼう

手洗いせっけん



水洗いだけじゃダメ！

ぱんき★クイズ

\\ これなんだ？ //

つつつつつつ

ヒント 骨の名前だよ

