

# ほけんだより

5月  
May

令和6年5月  
園田北小 保健室

おうちの方と  
いっしょに  
よんでください



新学期がはじまってもうすぐ1ヵ月。新しいクラスには慣れてきましたか？  
「五月病」という言葉もあるように、心も体も疲れが出てくるころです。無理せず、ぼちぼちいきましょう。

## 5月の保健行事

### 内科検診

1日(水) 2年生、3-2、  
未受診者

### 視力検査

2日(木) 1年生  
7日(火) いずみ

### 尿検査

13日(月) 全学年  
※14日(火) 予備日

### 聴力検査(4・6年生以外)

8日(水) いずみ  
9日(木) 1年生  
10日(金) 2年生  
16日(木) 3年生  
17日(金) 5年生

### 心電図検査(1・4年生)

14日(月) 1・4年生  
※体操服の準備をお願いします

### 耳鼻科検診

20日(月) いずみ1・4・5年生  
28日(火) 2・3・6年生

### 色覚検査(4年生の希望者)

23日(木)

### 歯科検診

22日(月) いずみ、6年生  
27日(月) 1・5年生  
※2・3・4年生は6月に行います

## 健康診断について

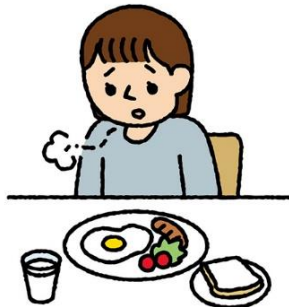


- ◆ 学校での健康診断はスクリーニング(病気の疑いのあるものを見つけ出すこと)です。確定診断ではありませんのであらかじめご了承ください。
- ◆ 健康診断の結果、疾病や異常の疑いがあったときには「結果のおしらせ」をお渡ししますので、なるべく早く医療機関を受診されるようおすすめします。また、受診されましたら医師に必要事項を記入してもらい、切り取らずに学校まで提出してください。

## 見逃さないで! ストレスのサイン



あさお 朝、起きられない



しよくよく 食欲がない



イライラする



やる気がでない

ストレスを解消するためには、十分な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事など  
基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。