



平成28年5月2日
庵浦小学校 保健室

新しい学年が始まって1か月がたちました。新しい教室、新しい先生との生活はどうか？なれてきましたか？なれてきたこの時期は、気持ちがゆるみ、つかれがでて体調をくずしたり、けがが多くなります。つかれたなと感じたら早めに休みをとりましょう。

5月の健康診断スケジュール

日にち

11日(水)

24日(火)

対象

1年生

全学年

実施内容

心電図検査

眼科検診

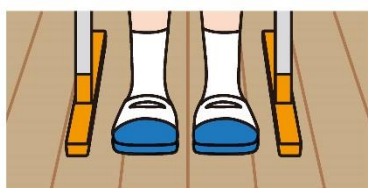
5月のほけんもくひょう

- ・体の悪いところは、早くなおそう。
- ・正しい姿勢で、学習しよう。

正しい姿勢で学習していますか？

合い言葉は「ペタ・グー・ピン」

ペタ



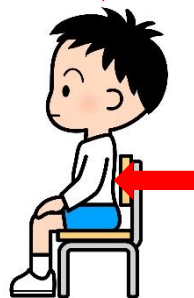
足を床にペタッとつけましょう。

グー



机とおなか、背中と背もたれの間はグーひとつ分あけましょう。

ピン



背すじをピン！っとのばしましょう。



悪い姿勢を続けていると…

- ・集中力がつかない。
- ・目がわるくなる。
- ・肩や腰がいたくなる。

せいかつ ととの 生活のリズムを整えよう

ゴールデンウィークあけは、生活のリズムがくずれて、体調が悪くなる人がいます。きそく正しい生活をして、ゴールデンウィークあけも元気に登校できるようにしましょう。



はや 早ね・早おき
がっこう 学校がある日と
おな じ かん 同じ時間におき
て、おな じ かん 同じ時間にね
ましょう。

あさ 朝ごはん
1 日 1 日のエネルギー
になります。
しっかり食べま
しょう。

トイレ
1 日 1 回はうん
ちをしましょう。
うんちを見たと
その日の体調が
わかります。

うんどう
だらだらとテレビ
を見たり、ゲーム
をしったりして過
すのではなく、外
で体を動かして
遊びましょう。

おふろ
ゆっくりとお湯につかって1 日 1 日の
汚れや、つかれをとりましょう。

からだ わる はや 体の悪いところは、早めになおしましょう

健康診断の結果、治療が必要な人にはお知らせの紙を配っています。(歯科検診は全員)
お知らせの紙をもらった人は早めに病院にいて、治療をしてください。
気になるところは早くなおして元気に学校生活をおくりましょう。

し か けんしん けっか 歯科検診の結果

CO (シーオー) と言われた人が多くいました。

CO は「むし歯になりかけの歯」のことです。放っておくとむし歯になりますが、ていね
いな歯みがきを心がければ、むし歯になるのを予防することができます。

歯科検診のお知らせで、CO にOがついていた人は今まで以上に歯みがきをていねいにする
ようにしましょう。

