



ほけんだより 5月

令和4年4月28日
文京区立昭和小学校
校長 杉本 謙
養護教諭 岡 佳都

心と体を休めてリフレッシュ！

新しい学年がスタートして、1か月が経ちました。新しい環境で頑張り、自分でも知らない間に疲れてしまった人もいないのではないでしょうか。

5月は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。ゴールデンウィークは心と体をゆっくり休めましょう。ゴールデンウィーク明けに、また皆さんと元気に会えることを楽しみにしています！

ゴールデンウィーク中も

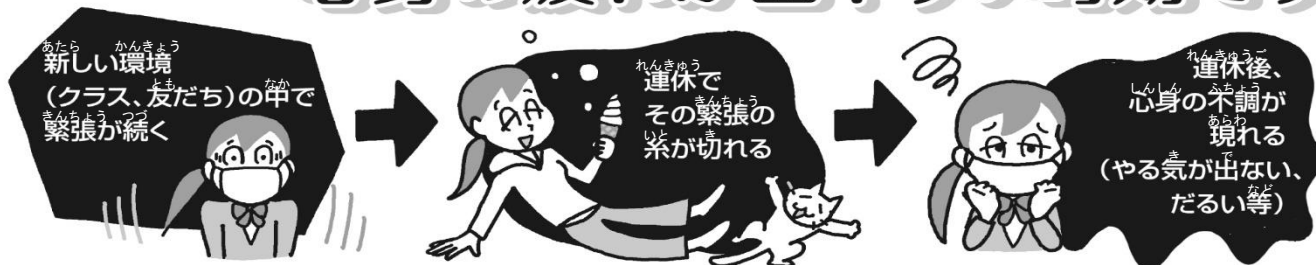


規則正しい生活リズムを心がけよう！



ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



対処方法



睡眠を十分にとる (心身を休める)



上手に気分転換をする (ストレスを解消する)



がんばりすぎないようにする (誰かに相談したり助けてもらう)

5月のほけんのめあて
 からだを清潔にしましょう・姿勢を正しくしましょう



毎日の清潔チェック!

- ハンカチ・ティッシュは
持ちましたか?
- 食事をしたあと、
歯みがきをしていますか?
- つめは切っていますか?
- 下着を着ていますか?
- 毎日お風呂に入っていますか?
- 手洗い・うがいをしていますか?



ハンカチを
持ち歩いて
いますか?

ランドセルの中に入れてま
まの人が多いようです。
ハンカチは、清潔なものを
いつでも身に付けましょう。



5月

お知らせ(治療勧告書)について

健康診断の各検診ごとに、病気や異常の
疑いがあった場合には、「お知らせ」をお渡
ししています。早めに医療機関を受診する
ことをお勧めいたします。
受診後は、用紙を学校に提出するようご
協力をお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 尿検査 1次追加	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8	9 ④希望者色覚検査	10 ④希望者色覚検査	11 ③内科検診	12 ②④⑥眼科検診	13	
15	16 内科検診 体育着 わすれずに	17 ⑥内科検診	18 ④内科検診	19 ①③⑤眼科検診	20 尿検査 2次 ⑤移動教室前検診	
22		24	25 ②内科検診	26 ①③⑤耳鼻科検診	27	
29	30	31 ⑤内科検診	1 ①内科検診	2 ②④⑥耳鼻科検診	3	