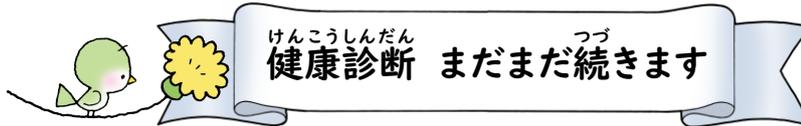




令和3年5月6日  
 宇奈月小学校  
 保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

新学期が始まって1か月がたちました。今まできんちょうしていた分のつかれや、気温の変化で、体調をくずしやすくなっています。ゴールデンウィークで生活リズムがくずれた人も、まずは早く寝ることから始めて、しっかり体を休めましょう。



5・6月の保健行事

項目	日時	行く学年	調べること・注意すること
尿検査	11日(火)	全学年	じんぞうの病気や、糖尿病を調べます。朝起きて一番のおしっこをとみましょう。
内科検診 運動器健診	19日(水)	1~3年	のど、心臓の音、背骨などをみられます。運動器健診アンケートもみてもらいます。
耳鼻科検診	20日(木)	全学年	耳、鼻、のどの病気はないか調べます。おうちで耳かきをして、きれいにしておきましょう。
眼科検診			目の病気や、まぶた、まつげなどの目のまわりの状態などをみてもらいます。

歯科検診の結果

◎むし歯があった人

60人(30.5%)



◎白い歯ピカピカさん

(むし歯、むし歯を治した歯、むし歯になりそうな歯、歯垢のついた歯がない人)



110人(55.8%)



◎歯みがきの状態があまりよくない人

10人(5.1%)



◎むし歯になりそうな歯があった人

17人(8.6%)



\* 結果のお知らせは全員に配っています(青色の用紙)。むし歯があった人は、病院で受診の結果を記入してもらい、また学校に提出してください。

がつ き っ  
5月に気を付けたいこと

がつびょう  
5月病ってなに？

あたら かんきょう なか し  
新しい環境の中で知らず知らずのうちに  
つかれがたまり、体と心にいろいろな不調  
がでてくることです。正式な病名ではありま  
せん。



じゅうぶん  
十分なすいみんや休息をとるように  
こころ じぶん あ  
心がけ、自分に合ったストレス解消  
ほう み  
法を見つけましょう。なやみや心配事  
がある人は、身近な人に相談してみ  
ましよう。もちろん、保健室にお話を  
しに来てもいいですよ。



からだ 

- なんとなくだるい
- 食欲がない
- 頭がいたい など

こころ 

- 不安やあせりを感じる
- やる気が出ない
- イライラする など

な 慣れてきたころ こんなことに注意!  
ちゅうい

けがに注意 



- ろうかや通学路を走って  
いませんか？
- 登下校中、おしゃべりにお  
ちゅうになっていませんか？

つかれに注意 



- よふかしをせず、ゆっくりね  
むれていますか？
- 毎日バランスよく朝ごはん  
を食べていますか？

ことば ちゅうい  
言葉に注意 



- 自分から元気よくあ  
いさつをしていますか？
- 友達にきつい言い方を  
していませんか？

おうちのかたへ

健康診断結果のお知らせについて

学校では、病気や異常の疑いがあった人すべてに、『健康診断結果のお知らせ』（治療カード）を渡しています。学校の検診では病気や異常の疑いを見つけることはできますが、病気の診断をすることはできません。『健康診断結果のお知らせ』を発行されたら、病院での受診をお願いいたします。また、『健康診断結果のお知らせ』を発行されていない場合も、歯や目の定期検診に行くなどして健康な状態を保つようお願いいたします。