

# ほけんだより 5月

泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

新学期が始まって1カ月。そろそろ学校には慣れてきましたか？

もしかしたら、少しお疲れ気味の人もあるかもしれませんね。

「ちょっとだけなら大丈夫」と思ってやっていることが、

体調を崩す原因になる場合もあります。

からだにやさしい生活リズムを心がけてくださいね😊



新学期から  
1カ月

がんばりすぎて

いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられない など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて

疲れているのかもしれない。

心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

## 心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして  
のんびり過ごす

## 5月の予定 健康診断 続きます

日程	行事	対象	連絡
5/1(水)	視力検査	1・2年生	前髪が目にかからないようにしておいてください。
5/2(木)		3・4年生	
5/7(火)		5・6年生	
5/8(水)	尿検査もれ	みていしゅつしゃ未提出者	起きたら、朝一番のおしっこをとって持ってきてください。
5/15(水)	眼科検診 10:45~	1・4年生	前髪が目にかからないようにしておいてください。
5/17(金)	尿検査2次①	対象者	起きたら、朝一番のおしっこをとって持ってきてください。
5/21(火)	耳鼻科検診 13:30~	1・5年生	前日は、耳掃除・鼻掃除をしておきましょう。
5/24(金)	尿検査2次②	対象者	起きたら、朝一番のおしっこをとって持ってきてください。
		1・3・5年生	
5/28(火)	内科検診 13:00~	2・4・6年生	24日(金)は長束先生、28日(火)は中西先生に診てもらいます。

## 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診てもらいましょう。

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

