



令和6年5月1日
向洋小学校 保健室
No.2
長子配付

5月の予定

まだまだ続くよ! 健康診断

ないかけんしん 内科健診	5月16日(木)	しんぞう おと かくにん 心臓などの音を確認します。また、えいようじょうたい ひ かわ もんたい 栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。
にようけんさ 尿検査	5月17日(金)	じんぞう びょう き どうにようびょう 腎臓の病気や糖尿病などがいないかを調べます。
しかけんしん 歯科健診	5月22日(水)	むし ば ししゅうびょう むし歯や歯周病になっていないか、かみあわせはよいか、 は 歯みがきが じょうず 上手にできているかなどを調べます。

しん がっ き
新学期から
1か月

がんばりすぎて

いませんか?



- やるきが出ない
- 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ませんが。
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