

# ほけんだより 5月

2023.5.8

正院小学校保健室

おうちのひととよみましょう

新しい学年になって1カ月がたちました。新しい学年、新しい環境にはもうなれましたか？  
里山里海遠足や田植えはお天気も良く、とても楽しかったですね！

毎日の気温の差が激しく、体調をくずしやすくなる時期です。また、新学期のつかれも出るころ  
ですので、夜は早めに寝るなど規則正しい生活をこころがけ、元気に過ごしましょう。

## 今月のほけん目標 生活リズムについて考えよう

### 生活リズムをチェックしよう

正院小学校では学期に1回「早ね・早おき・朝ごはんチェック」の取り組みがありますが、  
体も心も健康で元気に過ごすには生活リズムが整っていることが大切です。規則正しいリズムにな  
っているかチェックしてみましょう。

- 毎日、早く寝ている
- 毎日、早起きをしている
- 毎日、朝ごはんを食べている
- 1日3回、歯みがきをしている
- 毎日、うんちが出ている
- 毎日、運動している
- テレビやスマホ、ゲームの時間は決めて、守っている
- 寝る前は、スマホを使ったり、ゲームはしない



★チェックが少なかった人は、規則正しい生活を送れるように、できることからはじめてみましょう。

### 運動するといいことがたくさん

- ・病気に負けない体力がつきます
- ・夜、しっかり眠れて気分もすっきりします
- ・つかれにくい体になります
- ・肥満や生活習慣病の予防になります



### 内科検診のお知らせ

- ・日時 5月23日（火）
- ・対象 全学年
- ・学校医 大貫善信 先生
- ・内科検診で見つかる主な病気

皮膚の病気、目の病気、心臓や肺の病気、骨のゆがみなど

★お願い 封筒に入った結核検診のお知らせを確認されて、「結核検診問診票」  
の記入をお願いします。（検診時の参考にします。）

問診票はプライバシー保護のため、保健室からのお知らせの封筒に入れて  
5月12日（金）までに学校へ提出してください。

