

# ほけんだより 5月

令和8年 5月号

一宮市立浅井南小学校

しんねんど げつ あたら お  
新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、落  
ち着いてきたところではないでしょうか。生活の中で新しいこと・変ることが多いこの  
時期は、体も心もつかれやすいです。いろいろなことを『がんばるとき』と同じよう  
に、『ひとやすみするとき』も大切にしてほしいです。

## ストレスのサインを見逃さないで



あさ お  
朝、起きられない・  
よる ねむ  
夜、眠れない



しょくよく  
食欲がない・  
たす  
つい食べ過ぎる



イライラする・  
やる気がでない

※ストレスを解消するには、十分な睡眠、適度な運動、バランスの良い食事など基本的な生活習慣を見直すことも必要です。不安がある人は保健室で相談してください。

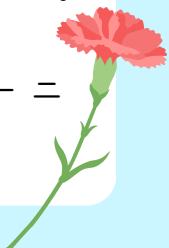


- 5月14日 (木) 歯科検診 (全学年)
- 5月15日 (金) 尿検査【2回目】  
(再検査者、1回目未提出者)
- 5月15日 (金) 耳鼻科検診 (1年生、抽出者)
- 5月19日 (火) 眼科検診 (1年生、抽出者)
- 5月19日 (火) 内科検診 (3・5・6年生、くすのき)
- 5月22日 (金) 心電図検査 (1年生)
- 5月26日 (火) 内科検診 (1・2・4年生)

4月から始まった健康診断は5月も続きます。もう一度病院でしっかり診てもらったほうがよいところがある場合は、『受診のお知らせ』を配付します。用紙をもらった人は、なるべく早めに病院へ受診してください。

### 【保護者様へ】

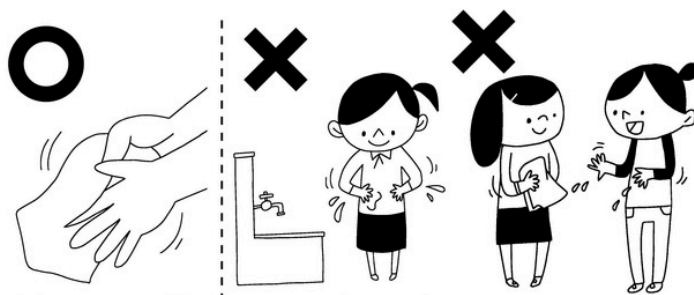
学校で行う健康診断は、病気を早期に発見するためのスクリーニングであることをご承知おきください。



# 身のまわりを清潔にしよう

ハンカチとティッシュはいつも  
ポケットにはいっていますか？

せっかくすみずみまできれいに  
手を洗っても、手を拭くハンカチ  
が汚れていては、また手が汚れて  
しまいます。毎日清潔なハンカチ  
を持つようにしましょう。



さわやかチェックが  
はじまります！



- 毎週木曜日にハンカチ・ティッシュを持っているか、つめがのびていないかチェックをします。
- 全員合格パーフェクトのクラスはお昼の放送で発表します。