



ほけんだより

★5月の保健目標★

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

令和7年 5月7日
みぬましうがっこう ほけんしつ
見沼小学校 保健室

みなさん、ゴールデンウィークはどのように過ごしましたか？ゴールデンウィーク明けは生活習慣が乱れてしまう人が多いので、少しずつ学校モードにもどしていきましょう。



こころ エスオーエス
心とからだのSOS

しんねんど はじ ま しょうじょう
新年度が始まって、間もなく1ヶ月。こんな症状はありませんか？



つか 疲れやすい



しょくよく 食欲がない



あたま いた 頭が痛い



起きれない、寝つきが悪い



あさ お 朝、起きられない



ちょっとしたことでイライラする

これらの症状は新生活に慣れようと精いっぱいがんばっていた心とからだのSOS。当てはまるもの

がある人は、早めに自分を休ませてあげましょう。

ほけんぎょうじ
5月の保健行事

日	曜	健康診断	配付・回収日
ゴールデンウィーク			
7	水		
8	木		
9	金		
10	土		
11	日		
12	月		耳鼻科アンケート（全学年）配布日
13	火		
14	水		
15	木		尿検査キット（全学年）配布日
16	金	★内科検診（2・4・6年生 13：30～）和田 Dr ◎尿検査（1次）	耳鼻科アンケート（全学年）回収日
17	土		
18	日		
19	月	◎尿検査（1次予備日）	眼科アンケート（全学年）配布日 心臓検診調査票（1・4年）配布日
20	火		
21	水		
22	木	★耳鼻科検診（13：30～）寺田 Dr	
23	金		眼科アンケート（全学年）回収日 心臓検診調査票（1・4年）回収日
24	土		
25	日		
26	月		
27	火		
28	水		
29	木		
30	金	★眼科検診（13：30～）野入 Dr	
31	土		

保護者の方へ～発育・発達について～

引き続き健康診断の実施にご協力いただき、誠にありがとうございます。完了した項目については随時、結果を通知しております（異常の疑いがあるお子さんのみ）。病気や異常の有無にかかわらず、お子さんと一緒にご覧のうえ、気づいたことや改善点などを話し合っていただければと思います。

健康診断を通して、自らの健康や発育・発達について子どもたちの関心が高まっている様子がうかがえますが、その中で、友だちとの違いについて気になっている子もいるようです。

ご存知のように、身体の成長の様子は一人一人違います。学校でも、みんな違うのが自然であること、人と比べる必要はないことも含めて指導をすすめていますが、ぜひご家庭でもお子さんの発達段階に応じ、お話を SWQWA だければ幸いです。