



令和6年5月2日  
練馬区立関町小学校  
養護教諭 前原千春

## 健康診断の結果から

# 生活をもふり返ろう

### 歯科検診

### 身体測定

### 視力検査

気になるところがあった人

やせすぎ・太りすぎの人

視力が下がった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



いよいよ運動会の練習が始まります。

まだ体が暑さになれていないので、しっかりと朝ごはんを食べ、夜はしっかり寝て、暑さに負けない体を作りましょう。

## こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。



- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう



しんがっき はじ たの  
 新学期が始まり、楽しいことやワクワクすることだけではなく、ストレスや不安を感じるこ  
 おも じぶん き  
 ともあったと思います。自分では気づかないうちに、疲れてしまう時もあります。たまには、  
 じかん と じぶん ところ からだ  
 ゆっくりする時間を取って自分の心や体のことを考えてみましょう。

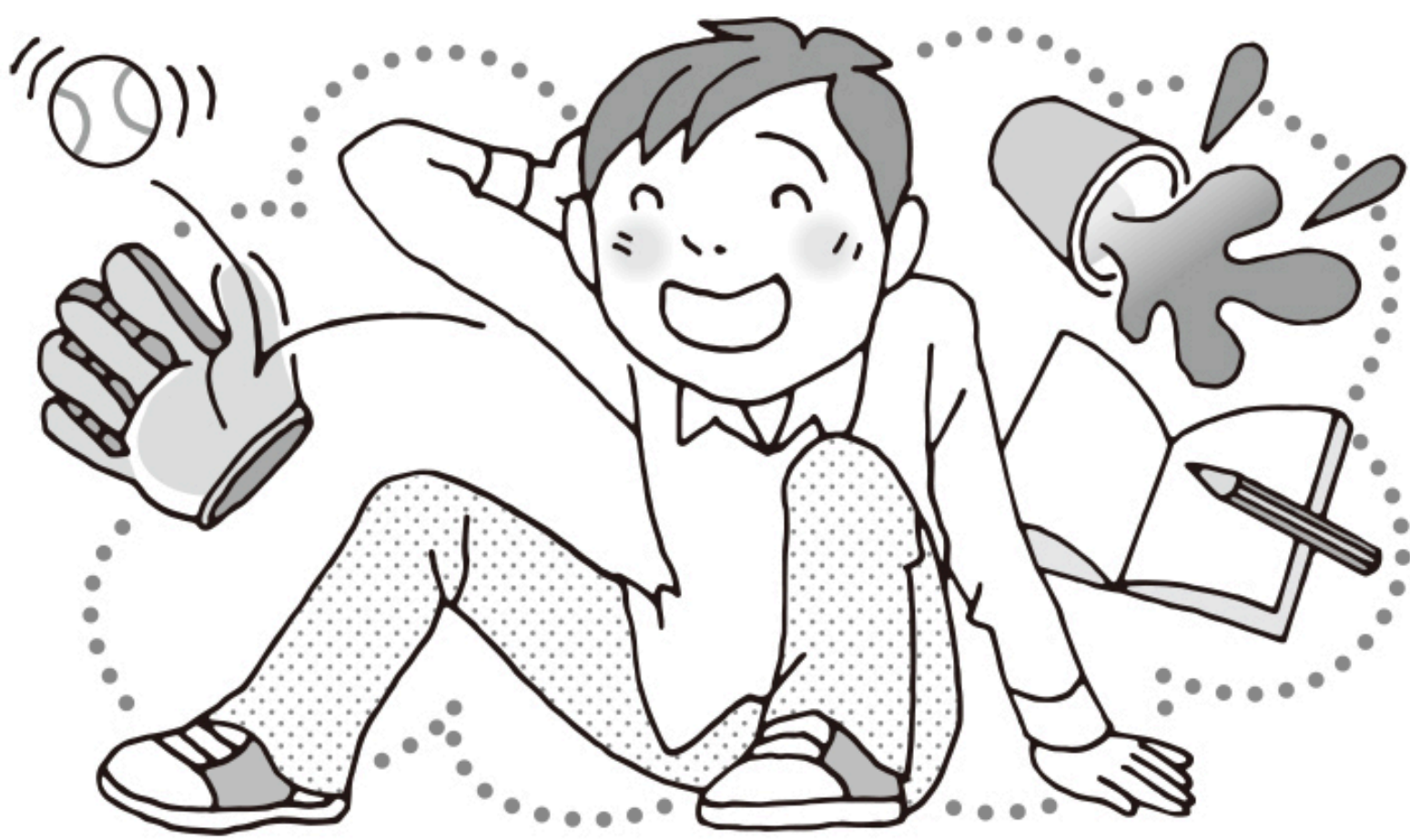
# 気分を変えて リフレッシュ!

ところ からだ で とき すこ  
 心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し  
 ちが き も は  
 違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれま  
 せん。こんなことをしてみましょう。



## 好きなことをする

なに むちゅう き ぶんてんかん  
 何かに夢中になることで、気分転換  
 になります。

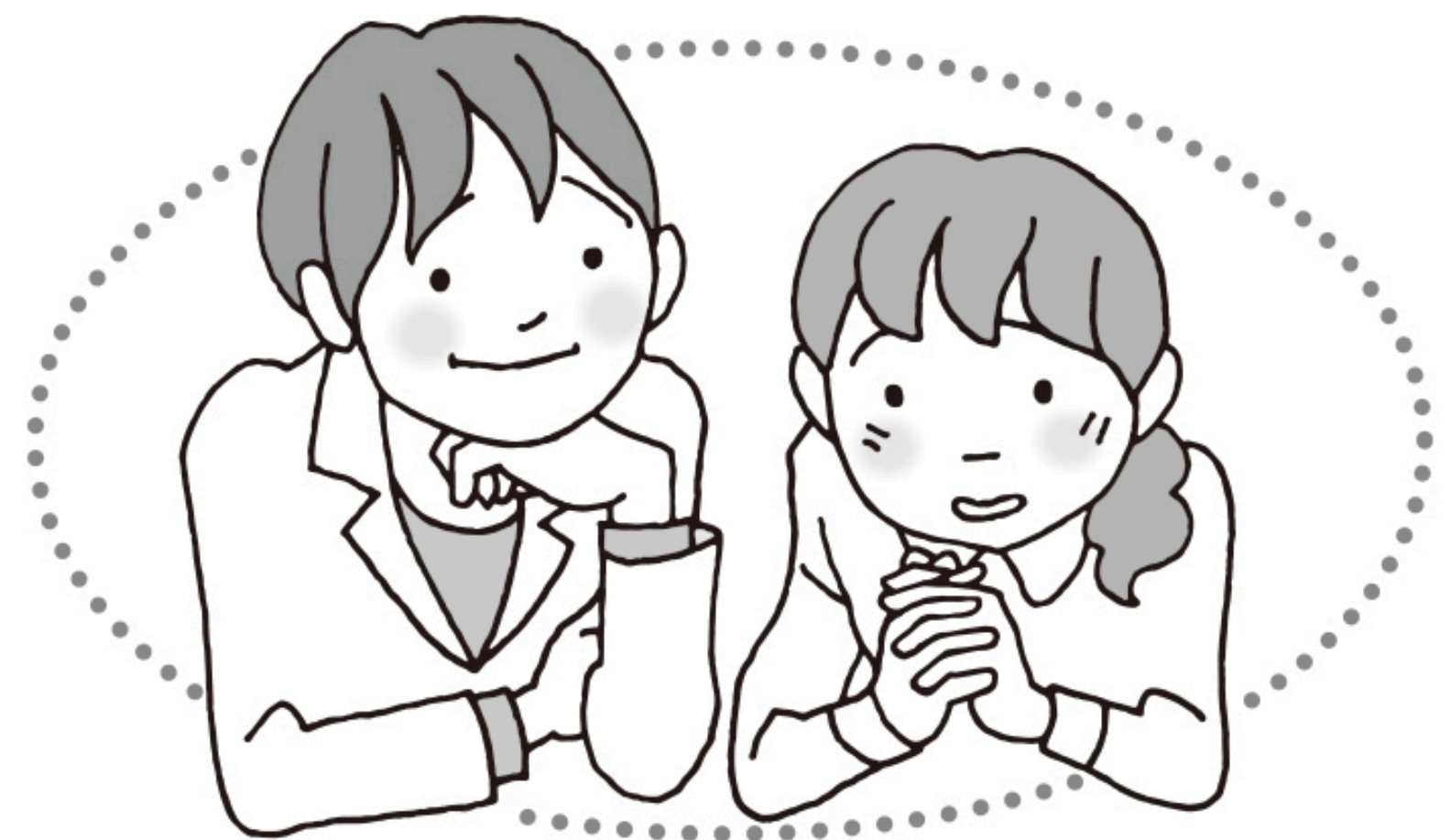


## がんばりすぎない

あたら あ まえ  
 新しいことがすぐにできないのは当たり前。  
 「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて  
 あせ  
 焦らないようにしましょう。

## 体を動かす

うんどう ところ あんてい はたら も  
 運動をすると、心を安定させる働きを持った  
 セロトニンやエンドルフィンというホルモンが  
 ぶんぴつ  
 分泌されます。



## 感情を紙に書く

かみ か きも せいり ところ かる  
 紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽  
 きゃっかんてき じょうきょう み こう  
 くなります。客観的に状況を見ることもでき、効  
 かてき たいしほほう み  
 果的な対処法が見つかるかもしれません。

## 一人で抱えこまない

だれ はな きも は  
 誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあり  
 かぞく とも はな わたし  
 ます。家族や友だちに話してみましよう。私も  
 ほけんしつ ま  
 保健室で待っています。



# 5月の健康診断

令和6年5月  
保健室



日にち	健診項目	学年	注意点
1日(水)	聴力検査	1・3年	◎耳垢をとってくる
2日(木)		2・5年	
7日(火)	尿検査配布	全学年	◎尿検査キットを配布します
8日(水)	尿検査提出	全学年	◎忘れずに提出してください ◎8:45までに保健室で回収
15日(水)	尿検査追加回収	該当者	◎8日に忘れてしまった人
20日(月)	心臓病検診	1年生 該当者	◎体育着を持ってくる
28日(火)	尿検査2次	該当者	◎該当者にはお知らせを出します。
30日(木)	耳鼻科検診	全学年	◎耳垢を取ってくる

## 結果のお知らせについて

- 健診の結果は受診の必要がある場合のみ用紙をお渡しします。早めに受診していただき、医師の治療、または指導を受けるようにしてください。
- 全ての結果については、通知表と同時期に健康診断の結果を一覧でお渡しします。(健康カードの配布はありません。)