



2023/5/1 横瀬小学校 保健室

ゴールデンウィーク GWも
正しい生活リズムで
過ごそう



新学期になって1カ月。そろそろ慣れてきましたか？
お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。また、今の時期は
朝晩と日中の気温差が大きく、体調も崩しやすいです。

5月は、修学旅行や遠足などの楽しい行事が待っています。
今から健康管理をしっかり行い、元気に参加できるようにして
おきましょう。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん
です。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。



健康診断の日程	がっ 5月
18日(木) 内科検診 (1年生から5年生)	
23日(火) 耳鼻科検診 (2・5年生と有症者)	
25日(木) 尿検査1回目 (全学年)	

健康診断 わかること。わからないこと。

<p>わかる</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 体に病気や異常はないか ● バランスよく成長できているか 	<p>わからない</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 病名 ● 治療法 ● 病気や異常の原因 ● 視力や聴力などの正確な数値
---	--

健康診断の結果は必ず確認しましょう

「受診のおすすめ」をもらった人や、気になるところがある人は、早めに病院へ

いきいき調べの方法が変わります！ 5月2日から毎週火曜日(5月2日)に実施します！

寝る時刻のめやすは、1・2年生：9:00 3・4年生：9:30 5・6年生：10:00

いきいき調べの目的
「いきいき調べ」は清潔な習慣や規則正しい生活を身につけられるようにするためのものです。

※ハンカチやティッシュペーパーはいつも取り出せる
ポケットに入れて、身につけるようにしましょう。
※ハンカチなどの持ち物や寝る時間などの健康
づくりのための生活習慣は、できるだけ自分で
できるようにしていきましょう。

変更点

- ・これまでは学級全体で「いきいき調べ」を行って
いましたが、今年からは自分でチェックを行います。
「チェックされるから持つ」のではなく「必要だから
持つ」という考えを定着させたいと考え改めました。
- ・チェックのひとつに「つめを切っていますか」の項目
がいましたが、変更して、「寝る1時間前までに
メディアの電源を切った」としました。
- ・1カ月に1回、感想や反省を記入する項目を設けました。

※いきいき調べは毎週火曜日におこないます。

寝る時刻	1年生(9:00)	2年生(9:30)	3年生(9:30)	4年生(9:30)	5年生(10:00)	6年生(10:00)
できたところには○をつけ、できなかったところは△をつけましょう。						
コップ 日付						
ハンカチを持ってきた						
ティッシュを持ってきた						
1日3回歯みがきをした						
きまった時刻にわた						
寝る1時間前までにメディアの電源を切った						
今月の感想・反省						
先生からのコメント						
担任印						
ほけん印						

寝る前に OFF

テレビ スマホ タブレット ゲーム

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。
ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前にはしっかり「OFF」!

※日本眼科協会 HP「こどもの目」より

ねっちゃんしょう よぼう
熱中症を予防しよう

そろそろ
熱中症に
注意!



これからの季節は急な暑さからくる熱中症対策が必要です。体がまだ暑さに慣れていないため、急に気分が悪くなったりすることも・・・
疲れたら無理をせず、早めに休養をとりましょう。水筒も忘れずに!