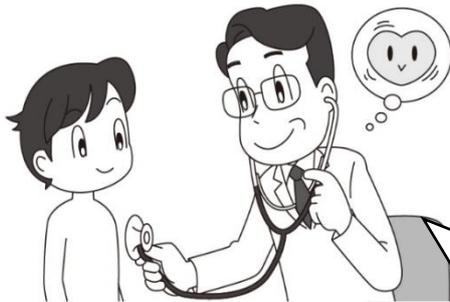


令和4年度
福島小学校
保健室

しんがくねん げつ せいかつ
新学年になって1か月、そろそろ生活にもなれましたか？

からだ こころ ひと たいちょう
体や心がつかれてきている人がいるかもしれません。「ちょっとだけ」が体調を
くずしてしまうこともあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

ないかけんしん ～内科検診がはじまります～



こうい ちい おと
校医さんは小さな音を

き しいず
聞いているので、静かにしよう！

ちょうしんき しんぞう おと はい こきゅう おと き
聴診器で心臓の音や肺の呼吸する音を聞いて、

からだ なか けんこう
体の中が健康かどうかしらべます。

また、おうちの人に書いてもらった「問診票」を

み びょうき うたが
見て、そこから病気の疑いがないかをしらべます。

ないかけんしん 内科検診

10日(火)	6年生
13日(金)	2年生
24日(火)	つくし・1年生
25日(水)	3年生
27日(金)	4年生

※5年生の検診は、6月に予定されています。

ないかけんしん ふく 内科検診の服そうは、

なつ たいそうふく
夏の体操服

はん はん
(半そで、半ズボン)です。

じゅんび
準備しておいてください。



検尿の提出日は

です



✓ CHECK

前日の夜、寝る前にトイレに行っておきましょう

朝起きてすぐのおしっこをとります

少しだけおしっこを出してから、容器にとってください



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…



お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

連休明けのあとちょっとだけ…多くなってないですか？

規則正しい生活に少しずつもどしていきましょう。