

ほけんだより



令和5年5月1日
 新宿区立鶴巻小学校
 校長 佐藤 弘明
 養護教諭 白戸 泰子

しんねんと かげつ あたら がくねん な
 新年度になり、1ヵ月がたちました。新しい学年には慣れましたか？

がつ がつちゅう つか れんきゅう せいかつ きおんさ おお たいちょう くす
 5月は、4月中の疲れや連休の生活リズムのずれ、気温差の大きさなどから、体調を崩しやす
 はやね はやお あさ きそくだ せいかつ からだ うご ところ
 すいです。早寝早起き・朝ごはんの規則正しい生活と、体をたくさん動かすことを心がけ、5
 がつ げんき す
 月も元気に過ごしましょう。

まだまだ続きます 健康診断



がつちゅう けんこうしんだん きょうりよく
 4月中は、健康診断へのご協力をありがとうございました。
 がつ ひ つづ ねが けんこう
 5月も引き続き、よろしくお願いたします。なお、健康カ
 がつき けんこうしんだんしゅうりょうご わた
 ードは1学期の健康診断終了後にお渡しします。

		5/3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
	心臓検診 (1年)			眼科検診(全) 尿検査二次配布 (対象者のみ)	歯科検診(全)
14	15	16	17	18	19
	尿二次提出	尿二次 追加回収			
21	22	23	24	25	26
			耳鼻科検診(全)		27



わかること。わからないこと。



- 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



- 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



今月の保健目標

じょうぶな体をつくろう・身のまわりを清潔にしよう



きれいなハンカチとティッシュを
いつも持ち歩く



汗をかいたら着替える



つめを切る



お風呂できれいに洗う



歯みがきをする



前髪は目にかからない
ようにする



出やすい時期です

あさって れんきゅう うち やす
 明後日から、5連休です。お家でゆっくり休ん
 で きぶんてんかん
 り、お出かけで気分転換をしたりして、よい休日を
 きゅうじつ
 過ごしてくださいね。月曜日にまた元気いっぱいな
 す げつようび げんき
 なさんに会えることを、楽しみにしています。

自然の

「癒やし」

に触れてみて



5月4日はみどりの日。
 自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目からの癒やし

「緑色」は目にいちばん
やさしい色。ストレスを和
らげる効果も。

耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉
が風にそよぐ音。音の「ゆ
らぎ」にリラックス効果が。

鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」と
いう癒やし成分が。胸いっぱい
に吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

