

# ほけんだより

平成27年5月  
泉大津市立浜小学校

新学期が始まって1ヵ月が過ぎました。

体調は、大丈夫ですか？新学期からの緊張が途切れる時期です。

「早ね・早おき・バランスの良い食事」で元気に乗り越えましょう！！

しんどいな...と思ったら無理せず休養してくださいね。



## まだまだあるよー。健康診断!!!

4月から始まった健康診断。いくつか終わったものもありますが、まだまだ引き続き、残りの検診や検査も行っています。

	月	日	曜日	1年	2年	3年	4年	5年	6年
じびかけんしん 耳鼻科検診	5	14	木	●				1・2組	
	5	29	金			●		3組	
がんかけんしん 眼科検診	5	18	月		●	●	●		
しんぞうにじけんしん 心臓二次検診	5	13	水	対象者（場所：支援センター）					
しかけんしん 歯科検診	5	20	水		●		●		●
	5	26	火	●		●		●	
にょうけんさ 尿検査	5	12	火	●	●	●	●	●	●
	5	13	水	未提出者					
	6	2	火	二次検査対象者・未提出者					



検診・検査が終わったものから、もう一度病院

でしっかり見てもらったほうがよいところがあった人には、

「結果通知書」をわたしています。お知らせをもらったなら、なるべく早く病院へ行くようにしてください。

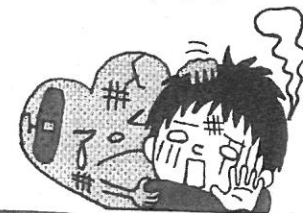
健康診断の結果を  
お知らせしています



## こころとからだっかかれていませんか？

新年度が始まり、新しい生活で、環境やまわりの人との関係が変わったりしたことで、つかれが出てくる時期です。何事もやる気が出ない・イライラする・食欲がない・寝れないなどのつかれを感じたら、

こころとからだをゆっくり休めてあげましょう!!!!



**生活のリズムを整える**  
休みの日も決まった時間に起きてみよう!

**適度に運動する**  
体を動かし、ゆううつな気持ちを吹き飛ばそう。

**好きな本を読んだり音楽をきいたりする**  
自分の好きなことをするとストレスが和らぎます。

**新しい目標を見つける**  
簡単な目標を決めて実行してみよう。

**ゆっくりお風呂に入る**  
気持ちが落ちつき、夜もぐすり眠れます。

**友だち・お家の人・先生に相談する**  
話を聞いてもらって心を晴らそう。

### 検診は忍者になって受けよう

**にんぽう その一**  
名前が呼ばれる  
そのときをじっと待つべし

前の人の動きをよく見て静かに待っていてよう。名前を呼ばれたらはいと返事をしよう。

**にんぽう その二**  
ぬきあし さしあし  
しのびあし

からだの中の小さな音やお医者さんのお話が聞こえるように、ろう下は静かに歩こう。

**にんぽう その三**  
いただきものは  
ありがたぐ...

検診の結果が知られたら、必ずお家の人に見てもらおう。

