

ほけんだより

令和6年5月7日

NO.3

八郎潟小学校・中学校

保健室

# げんきだま



ゴールデンウィークが終わりました。みなさん楽しく充実した日々を過ごすことができましたか？

明日は、中学3年生が修学旅行に出発します。その後も中学1、2年生の校外学習が続きます。小学生のみなさんは、運動会に向けての準備が本格化してきます。体調を整えて、元気に過ごせるようにしましょう。

疲れが出やすい時期です

新学期から  
1ヶ月

がんばりすぎ  
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、  
朝起きられない

など

こんな症状がある人は、がんばりすぎて  
疲れているのかもしれません。  
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

## 心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして  
のんびり過ごす



4月から実施している健康診断にご協力いただき、ありがとうございます。

5月以降も次のとおり、健康診断が予定されていますので、できるだけ欠席し

ないで受けられるように、ご協力ををお願いいたします。

## ★5・6月の健康診断スケジュール★

月	日 (曜)	項目	対象	備考
5	13日 (月)	尿検査 (追・再)	小・中 対象者	対象者に容器を配布
	13日 (月)	内科検診	中学2年	
	13日 (月)	内科検診	小学3年	
	14日 (火)	内科検診	中学1・3年	
	23日 (木)	心電図検査	小学1・5年	
	23日 (木)	心電図検査	中学1~3年	
	31日 (金)	尿検査 (追・再)	小・中 対象者	対象者に後日連絡
6	4日 (火)	眼科検診	小学2・4・6年	
	4日 (火)	眼科検診	中学2年	
	5日 (水)	耳鼻科検診	小学1・3・5年	
	5日 (水)	耳鼻科検診	中学1・3年	
	27日 (木)	歯科検診	小学1~6年	

お家の方へおねがい

○13日 (月) の尿検査 (追・再) は、休み明けなので、対象の人は忘れない

いように注意しましょう。

○13日 (月) に眼科検診と耳鼻科検診の問診票を対象学年の人々に渡します。

提出期日は24日です。