

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。



出やすい時期です

新学期から
1か月

がんばりすぎて

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間診票を対象学年の人に渡します。提出期日は24日です。