

家庭教

令和7年5月発行
石戸小学校 保健室

ほけんだより 5月号

つか 疲れがたまってくる時期です

しんがつき はじ 新学期が始まって1か月が経ちました。かんきょう か 環境が変わって、じぶん き 自分では気づかないうちにつか 疲れしてしまうときもあります。たまにはリフレッシュする時間を取って、自分のしん 心 や たい 体のことを考えてみましょう。ゆっくり休んで、また来週元気に登校してくれることを楽しみにしています。



し ぜん 自然の

「癒やし」

ふに 触れてみて



がつ か ひ 5月4日はみどりの日。

し ぜん みどり 自然や緑には、さまざまな癒やし効果があります。

め 目 からの癒やし

みどりいろ め 「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスをやわらげる効果も。

みみ 耳 からの癒やし

かわ こ は 川のせせらぎや木の葉が、かぜ 風 にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

はな 鼻 からの癒やし

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



へや 部屋にこもりがちな人は、たまには自然の「癒やし」に触れてみてはいかがでしょうか。

＜5・6月の健康診断日程＞

予定日	行 事	対 象	気を付けること
5/12 (月)	内科検診	123年生	前日にはしっかり入浴して、身体を清潔にしておきましょう。
5/14 (水)	尿検査2次	対象児童	1次の陽性者と未提出者のみ提出となります。(対象者へのお知らせを別途配布します)
	耳鼻科検診	1・4年生 +抽出児童	当日までに耳掃除をしましょう。
5/20 (火)	歯科健診	456年生	前日と当日の朝は、いつもよりていねいに歯を磨きましょう。
5/27 (火)		123年生 なの花学級	
5/22 (木)	心臓健診	1年生	心臓の音を聞きます。当日は健診が終わるまで、運動を控えましょう。
5/28 (水)	心臓健診予備日	心臓健診日 欠席児童 (1年生)	保護者同伴で、14:00に北本市文化センター3階第1・2会議室にて受診してください。(対象者へのお知らせを配布します)
5/30 (金)	内科検診 兼 宿泊前検診	456年生 なの花学級	前日にはしっかり入浴して、身体を清潔にしておきましょう。 5年生は、宿泊前の検診を兼ねています。
6/5 (木)	運動器検診	5年生	背骨を見る検査です。髪が長い人は、検査のときには背中に髪がかからないようにしましょう。

保護者の方へ

お忙しい中、問診票の提出にご協力いただき、ありがとうございます。5月も保健関係の提出物が盛りだくさんです。お忙しい中大変お手数ですが、問診票のご記入及び期日までのご提出をよろしくお願いいたします。

検査の結果、疾病等の疑いがある児童には「お知らせ」をお渡しします。専門医を受診し、結果を学校までお知らせください。なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

また、特に受診が必要ない場合にはお知らせしませんのでご了承ください。

5月の提出物について

○歯科健診問診票（全学年）

8日（木）配布 → 12日（月）提出〆切

○心臓検診問診票（1年生のみ）

8日（木）配布 → 12日（月）提出〆切

○内科検診に使用する問診票2種（456年生・なの花）

・結核健康診断問診票 ・運動器に関する問診票

15日（木）配布 → 21日（水）提出〆切

○宿泊体験学習前健康調査票（5年生のみ）

15日（木）配布 → 21日（水）提出〆切