

# 5月のほけだより

2022.5.2  
片上小学校  
保健室

5月2日は八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりの時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。暖かい日も増えてきました。夏に向けた体調管理をしていきましょう。

## 健康診断を受けました！



心電図検査



内科検診



体位測定



歯科検診



上手に活用しよう！

健康診断の結果

確認



「どれくらい成長したかな？」「目は悪くなっていないかな？」  
おうちの人と一緒に確認しましょう

振り返り



自分の体の状態を知って、これから気をつけることや今まで通り続けていきたいことを考えてみましょう

気になるところがあった人は、早めに受診を

今日は何の日？クイズ★

5/27 は「小倉百人一首」が完成した日。☑に入る体の一部は？

君がため 春の野に出でて 若菜つむ  
わが衣 露に 雪は降りつつ



\*\*健康診断はふるい分け検査です\*\*

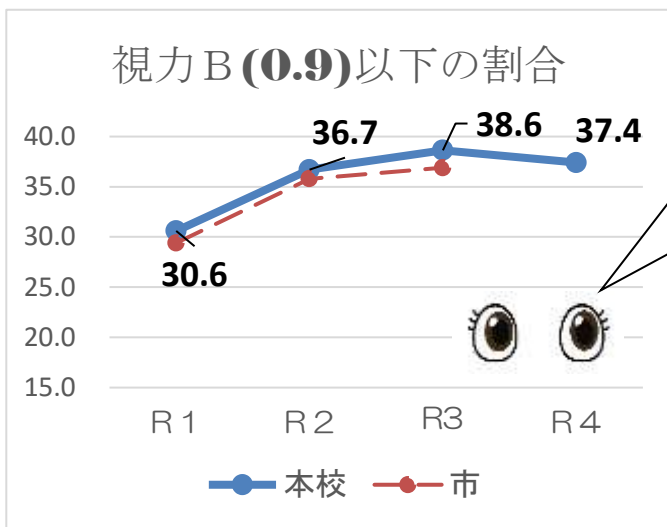
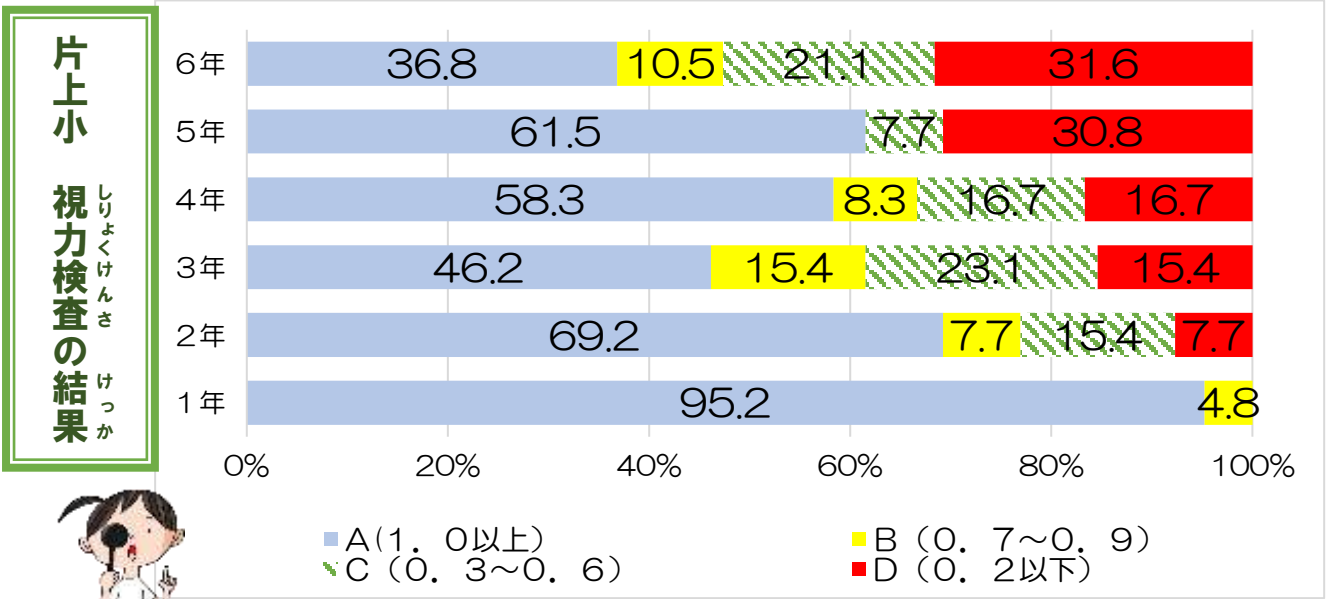
学校での健康診断は、健康な人も含めた集団から疾病の疑いのある人を選別する方法ですので、病院では「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

おうちの人へ

聴力検査・内科検診・尿検査・心電図検査（1，4年）・色覚検査（4年）の結果については病院受診が必要な児童のみにお知らせを渡します。ご理解よろしくお願ひします。



# 4月の健康診断の結果をお知らせします



視力が B 以下の人が約 4 割います。  
勉強するとき、テレビやゲームを見るとき  
目を近づけていませんか？  
30分に1回、目を休めるように気を付けま  
しょう。



## ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

暑いときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体をさますため。でも実は、毎日“ある時間”にも汗をかいています。それは眠っているときです。

布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。



汗をかいてぐっすり眠るための  
**ポイント**

眠る前は気持ちを  
リラックスさせよう

風通しのいい  
パジャマを着よう

こたえ：わが衣「手」