



2023.5.1
昼生小学校 保健室
No.3

新学期がはじまって、およそ1か月。新しい学年には慣れてきましたか？学校生活の中で新しいことや変わる
ことがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちにからだも心も疲れやすくなっています。

ゴールデンウィークはゆっくり休んで、元気をチャージしてください！

健康診断の日程

- 10日(木) 心電図(1.4年)
- 18日(木) 歯科検診(全校)
- 19日(金) 眼科検診(全校)
- 25日(木) 耳鼻科検診(1.2.3.5年)
- 30日(月) 内科健診(全校)
(結核検診・運動器検診を含む)

保護者の方へ

各検診の結果は、すべての検診が終わってから、お
渡しさせていただきます。

身長や体重、視力など、すでに終了している検査の
結果が気になる方は、保健室三浦までお問い合わせ
ください。

歯科検診以外の健診については、受診が必要な人
のみお知らせさせていただきます。早めに専門医を受
診してください。受診されましたら、学校へ受診報告
書の提出をよろしくおねがいします。

※学校での健康診断での結果は、スクリーニングです。(病気の疑いも含みます。)専門医に受診して「異常
なし」と判断されることもありますのでご了承ください。



日差しがきつく、暑い日が多
くなってきました。しっか
り対策をして、熱中症を予防
しましょう。



通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



体が暑さに慣れていない時に急に暑くなったりする日は、熱中症になりやすいです。運動会の練習も始まりま
すので、暑さ・寒さに関わらず、毎日水筒を忘れずに持ってきてください。

5月の保健目標



身のまわりを清潔にしよう

せいけつ・みだしなみチェック☆



女子のみなさんにお知らせ

女子トイレに生理用品を設置しました!

2階女子トイレに生理用品を設置することになりました。透明のコンテナケースの中に入っています。

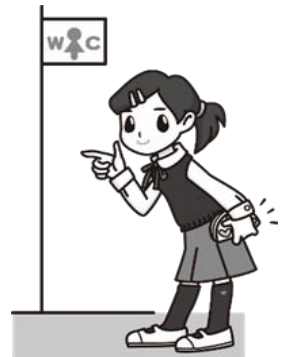
必要な時に利用してください。

どんな時に使っているの?

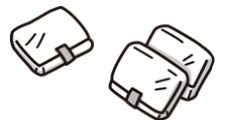
例えば...

- ・ナプキンを忘れてしまった時
- ・カバンに入れたまま、手ぶらでトイレに入ってしまった時
- ・予想外に突然月経(生理)が始まってしまった時

などに使ってください。



このナプキンを使ったからといって、報告や次の日に新しいナプキンを返す必要はありません。



生理用品のことで悩んでいること、困っていることがある人は、いつでも保健室に相談しにきてください(^^)/