



令和7年5月

睦合小学校保健室

中村 涼子

連休に入りますが、最近^{さいきん}は気温^{きおん}差^さが激^{はげ}しく、体^{たい}調^{ちよう}管^{かん}理^りが難^{むずか}しいですね。連休^{れんきゆう}が終^おわると運動^{うんどう}会^{かい}の練習^{れんしゅう}が始^{はじ}まります。休^{やす}み中^{ちゆう}は、規則^{きそく}正^{ただ}しい生活^{せいかつ}と適^{てきど}度^{うんどう}な運動^{うんどう}で、疲^{つか}れに^{から}くい体^{からだ}づ^こくりを心^{こころ}がけま^しょう。健康^{けんこう}診^{しん}断^{だん}もま^{つづ}まだ続^{つづ}きますので、自^じ分^{ぶん}の体^{からだ}のこ^ふとを振^ふり返^{かえ}るよ^きい機^{かい}会^{かい}にしま^しょう。受^{じゅ}診^{しん}の勧^{すす}め^めの通^{つう}知^ちが来^きた場^{ばい}合^あは、な^はるべ^くく早^{はや}め^めに受^{じゅ}診^{しん}さ^すれるこ^とを^をお勧^{すす}め^めしま^しう。

5月の予定

健康診断 続きます

こもく 項目	がくねん 学年	にちじ 日時
心電図	1・4	5月 2日(金) 10:30~
耳鼻科検診	1・4	5月 9日(金) 13:30~
検尿一次	全学年	5月13日(火)
検尿二次	全学年	6月 3日(火)
眼科検診	1・4	6月27日(金)
けんしん 内科検診	3・4・5	5月29日(木) 13:30~
	1・2・6	6月12日(木) 13:30~



時間を決めよう



スマホやゲームの

連休明けは、運動会の練習が本格的になります。休み中、スマホやゲームばかりで過ごしてしまうと、生活リズムがくずれ、疲れやすい体になります。メディア使用の時間を決め、守りましょう。

ゴールデンウィークも



規則正しく過ごそう

保健室からのお知らせ

歯科検診の結果は、全員通知します。それ以外の健康診断の結果は、受診や検査が必要な場合のみ、通知します。

