



ほけんだより

令和6年5月1日
龍ヶ崎小学校 保健室

しんねんど はじ あたら がくねん せいかつ げつ す あたら けいけん なか からだ
新年度が始まり、新しい学年での生活も1か月が過ぎました。新しい経験があった中で、そろそろ、体にも
つか 疲れが出てくるころです。むり をせず に じぶん からだ そうだん げんき がっこうせいかつ おく
無理をせずに自分の体と相談しながら、元気に学校生活を送りましょう。

けんこうしんだん つづ 健康診断が続きます



ひ つけ 日 付	ない よう 内 容	たいしょうしや 対象者
5月 8日(水)	にょうけんさ 尿検査(もれ者) 提出日	ぜんがくねん 全学年もれ者
5月10日(金)	ない けんしん 内科検診	ねんせい 1年生、3の1
5月17日(金)	ない けんしん 内科検診	ねんせい 2年生、3の2
5月21日(火)	ない けんしん 内科検診	ねんせい 5年生、4の1
5月24日(金)	にょうけんさ 尿検査(二次) 提出日	がいとうしや 該当者
5月27日(月)	し けんしん 歯科検診	ねんせい 1・2・5年生
5月29日(水)	し けんしん 歯科検診	ねんせい 3・4・6年生



つづ
6月も内科検診・心臓検診が
続きます。



しんがっきゅう げつ す こころ
新学級になって1か月が過ぎました。あなたは心がつかれていませんか。心のつかれのサインは体や心、
ことば こうどう あらわ じぶん にあった こころ げんき と もど かた み
言葉や行動に現れるようになります。自分にあった心の元気の取り戻し方を見つけてくださいね。

心の元気を取りもどすには...

いつもより
オーバーに
笑ってみよう
たの 楽しい気分
になれるよ。



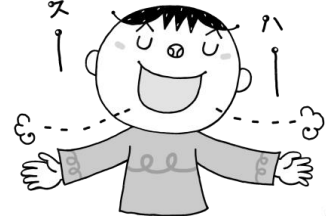
たの 「楽しい」と思うことをやってみよう
からだ うご 体を動かしたり、
おんがく 音楽をきいたり、自
ぶん が「楽しい」と思
うことをやってみよ
う。



だれかに相談してみよう
自分の気持ち
をだれかに聞いて
もらおうと、気
持ちは軽くなる
よ。



しんこきゅう 深呼吸をしてみよう
おほ 大きく息を
す 吸ってゆっくり
はくと、リラッ
クスできるよ。



《保護者の方へ》

- 4月から健康診断を実施しています。健康診断の結果、受診の必要がある場合は、お知らせを配付しています。医療機関を受診した際は、受診報告書に保護者の方が記入し、学校まで提出していただきますようお願いいたします。ご不明な点がございましたら、養護教諭 高橋までご連絡ください。
- ※なお学校で行われる健康診断は、あくまでもスクリーニング検査(病気・異常の疑いがあるものを選び出す診断)であるため、受診をしても『異常なし』となることがあります。