



令和5年5月  
古和釜小学校  
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。新しいクラスや学校生活に慣れてきたころでしょうか。新しい季節は、たくさんの出会いや発見があるとともに、心は気づかないうちに緊張したりして、実は疲れがたまっていたりします。週末はゆっくり休んで、リフレッシュしたいですね。

### 健康診断の日程

#### 内科検診

- 5月12日(金) 13:30～ 2年生
- 5月16日(火) 13:30～ 5年生・5組
- 5月19日(金) 13:30～ 3・6年生
- 5月30日(火) 13:30～ 1・4年生

#### 尿検査

- 5月17日(水) ※1回目の提出はこの日まで
- 5月29日(月) ※2次検査、3次検査対象者のみ

#### 心電図検査

- 5月23日(火) 9:20～ 1・4年生・昨年度経過観察者

6月は、歯科検診(全学年)・眼科検診(1・3・5年)を予定しています。



5月の保健目標  
健康診断を通して自分のからだを知ろう

五月病になっていませんか?



先生が古和釜小学校に着任してから1か月。なんだか腹痛で来室する人が多い気がします。みんなにどんなうんちが出たか聞いてみても覚えていない人がたくさん。うんちは健康を知るための大事なサイン。日頃からチェックしましょう。

### Let's うんち チェック!

うんちは健康状態がわかる体からの大切なお“便”り。大きく受けます。“理想のうんち”じゃなかった人は、次のポイントを意識しましょう。

理想のうんち	
形	バナナ
色	黄色、黄褐色
におい	少ない
硬さ	練り歯みがき

- 食物繊維を取り入れた栄養バランスの良い食事
- 規則正しい生活リズム
- 適度な運動
- 悩みを抱え込まない

### おうちの方へ

健康診断にあたり、各種調査票の記入など、ご協力ありがとうございます。随時、健康診断の結果をお知らせいたしますので、ご確認いただき、必要に応じて受診をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症が5月8日より5類に引き下げられます。それに伴い、出席の扱い等に変更が生じましたら、保護者の皆様へお知らせいたします。ご不明点等がございましたら、遠慮なく学校までご相談ください。

### 健康診断の結果をお知らせします



からだは健康だった?

どれくらい成長した?

おうちの人と一緒に確認しましょう。

「受診のおすすめ」をもらった人は、早めに病院へ。