

# 5月のほげんだより



しんねんど はじ かげつ す えんそく うんどうかい おお ぎょうじ つか ひと おお  
新年度が始まって、2ヶ月が過ぎます。遠足や運動会など、多くの行事で疲れている人も多いのではないのでしょうか。  
たまった疲れをリセットして、夏休みまで元気に過ごしましょう。

## からだ けあ ころ りふれっしゅ つながっているから・・・体のケア+心のリフレッシュ

からだ ころ  
体と心はつながっています。だるさ、頭痛、腹痛といった身体症状が、  
すとれす せいしんてき げんいん きも おちこみ やるきが出ない  
ストレスなど精神的な原因から、また、気持ちの落ちこみ、やる気が出ない  
といった精神症状が、疲労や睡眠不足など身体的な原因から起きること  
めすら からだ たいせつ ひょうげん  
は、珍しくありません。「お体を大切に」という表現がありますが、この  
ことば からだ ころ りょうほう いみ  
言葉にも体と心、両方の意味がこめられているとっていいでしょう。  
きそくてき しょくじ きゅうよう からだ けあ しゅみ たの  
規則的に食事や休養をとって『体をケアする』、そして趣味など、楽しめ  
おつ ころ りふれっしゅ せいかつ なか  
ることや落ち着くことで『心のリフレッシュする』。この2つを、生活の中で、  
と い す おも  
うまく取り入れながら、過ごしてほしいと思います。



### しかけんしん 歯科検診がありました！

がつ にち にち しかけんしん がっこうしかい もりもと ひできせんせい  
5月18日・25日に、歯科検診がありました。学校歯科医の森本 英樹先生  
に診ていただきました。学年が上がるほど、歯肉や歯こうの状態が悪く、仕上  
げみがきをすることで防ぐことができる状態の歯が多いとのことでした。検診  
けつか ない しかけんしん けつか いっしょ かていれんらくぶくろい わた  
結果については、内科検診の結果と一緒に、家庭連絡袋に入れてお渡ししま  
す。なお、検診結果は、受診が必要と考えられる児童のみに配布します。

## つづ けんこうしんだん まだまだ続きます!! ～健康診断～

りめん がつ けんこうしんだん くれんだー の がつ にち か じひ しかけんしん がつ にち か  
裏面に6月の健康診断カレンダーを載せています。6月13日(火)の耳鼻科検診・6月20日(火)  
がんかけんしん ひつよう がっこう ていしゅつ しりよくけんさ けつか  
の眼科検診については、必要なものは学校へ提出していただいています。視力検査の結果や、これ  
からお渡しする検診結果で、受診勧告の通知を受けとった人は、自分の健康のために、早めに病院  
じゅしん  
へ受診しましょう。

こんねんど たんとう せんせい しょうかい  
今年度、担当していただく先生の紹介をします。

じひ しかけんしん たんとう せんせい おおいし よしむちせんせい じびいんこうか  
耳鼻科検診を担当して下さる先生は、大石 善道先生(おおいし耳鼻咽喉科)です。

がん しかけんしん たんとう せんせい たむら ひろきせんせい がんか  
眼科検診を担当して下さる先生は、田村 博己先生(たむら眼科)です。



### 保健室からのお知らせ

いつも保健だよりを読んで下さり、ありがとうございます。6月は、本格的に夏の暑さが続き、プールの授業も始まります。  
十分な水分と、汗ふき用のタオルの持参をお願いいたします。



# けんこうしんだん かれんだー カレンダー

JUNE 2023 令和5年 水無月		WED	THU	FRI	SAT	SUN	
6		31	1 <small>ないかけんしん</small> 内科検診 <u>(1・2・5)</u> <small>ねん たいよう</small> 年・太陽	2	3	4	
MON		TUE	<p>★4～6年生の女子児童は、 内科検診の日に、まき巻き タオルを持参して下さい。その 他の児童で、持参したい人は、 持参してもかまいません。</p>			<small>歯と口の健康週間 (～6月10日)</small>	
5 <small>ないかけんしん</small> 内科検診 <u>(3・4・6年)</u>	6 <small>むね</small> 芒種 先負	7 <small>いんげん</small> 仏滅	8 <small>たいあん</small> 大安	9 <small>あかぐち</small> 赤口	10 <small>せんしょう</small> 先勝	11 <small>いりうめ</small> 入梅 友引	
12 <small>せんぷう</small> 先負	13 <small>じびかけんしん</small> 耳鼻科検診 <u>ぜんじどう</u> (全児童)	14 <small>たいあん</small> 大安	15			18 <small>たいあん</small> 大安	
19 <small>あかぐち</small> 赤口	20 <small>せんしょう</small> 先勝 <small>がんかけんしん</small> 眼科検診 <u>ぜんじどう</u> (全児童)	21 <small>げっし</small> 夏至 友引	22 <small>せんぷう</small> 先負	23 <small>いんげん</small> 仏滅	24 <small>たいあん</small> 大安	25 <small>あかぐち</small> 赤口	
26 <small>せんしょう</small> 先勝	27 <small>いりうめ</small> 友引	28 <small>せんぷう</small> 先負	29 <small>いんげん</small> 仏滅	30 <small>たいあん</small> 大安	1	2	