



# ほけんだよい

れいわ ねん がつ か いしおか しりつしおかしょうがっこう ほけんしつ  
令和4年5月2日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.2  
～お家の方と読んでください～

新学期がスタートしておよそ1か月がたとうとしています。新しい教室や友だちには慣れましたか？だんだん緊張がほぐれると同時に、心や体の疲れを感じてくる頃です。疲れがたまったら一休みすることも大切ですね。また、休み明けは生活リズムが崩れやすくなります。ゴールデンウィークも規則正しい生活を意識して、5月を元気に乗り切りましょう！

## ほけんもくひょう 保健目標

けんこうせいかつ しゅうかん  
健康生活のよい習慣  
を身につけよう。



## あんぜんもくひょう 安全目標

あんぜん あそ  
安全に遊ぼう。

## がっこうい せんせいがた しょうかい ～学校医の先生方を紹介します～

- ないかこうい せりざわしげちとせんせい せりざわい いん  
内科校医：芹澤滋幹先生（芹澤医院）
- ささきひろみせんせい まつばさんふじんか  
佐々木裕美先生（松葉産婦人科）
- しかこうい ひらいゆたかせんせい ひらいし かい いん  
歯科校医：平井豊先生（平井歯科医院）
- がんかこうい くりばらいさおせんせい さんのうだいびょういん  
眼科校医：栗原勇大先生（山王台病院）
- がっこうやくざいし あかいしんいちせんせい はなやつきやく いしおかてん  
学校薬剤師：赤井真一先生（なの花薬局 石岡店）



けんこうしんだん がっこうかんきょうけんさ さまざま ばめん せわ  
健康診断や学校環境検査など様々な場面でお世話になります。

どうぞよろしくお願いいたします。

## がつ けんこうしんだんよていひょう 5月の健康診断予定表

ひにち	よう曜	けんさこうもく 検査項目	がいどうがくねん 該当学年	じかん 時間	びこう 備考
11	すい水	ないかけんしん 内科検診 (芹澤先生)	1～3・6	8：45～	はんそではん 半袖半ズボン
18	すい水	ないかけんしん 内科検診 (佐々木先生)	4・5	8：45～	はんそではん 半袖半ズボン
23	げつ月	にょうけんさいいちじ 尿検査一次(⊕)	がいどうしゅ 該当者	とうこうごていしゅつ 登校後提出	かきてんせんわくさんしやう 下記点線枠参照
		がんかけんしん 眼科検診 (栗原先生)	せんがくねん 全学年	13：00～	がんかしぜんもんしんひやう 眼科事前問診票
26	もく木	しかけんしん 歯科検診 (平井先生)	1～4	8：45～	あさはみがき 朝歯磨き
27	きん金	しかけんしん 歯科検診 (平井先生)	5・6	13：15～	きゅうしょくごはみがき 給食後歯磨き

※「6年生内科検診」が年度当初の日程と変更になっています！

## にょうけんさみじっししゃ 尿検査未実施者へ

にょういちけんさみでいしゅつしゅ ようき ひと  
尿一次検査未提出者で容器がない人は、  
たんじんにん ほけんしつ し  
担任または保健室までお知らせください。  
あたらしい ようき わた  
新しい容器をお渡しします。



## きゅう あつ ようじん 急な暑さにご用心

ぬ き ふく たいかんおんど ちょうせつ  
脱ぎ着のしやすい服で体感温度を調節しよう。  
あせ せいけつ  
汗をかいたら清潔なタオルやハンカチでふこう。  
のどがかわいたと感じる前に水分補給をしよう。  
(水筒を忘れずに持参しよう。)

# 7 つの「まちがい」をさがしてみよう!

こた  
えは  
ほけんしつ  
保健室にあります。

