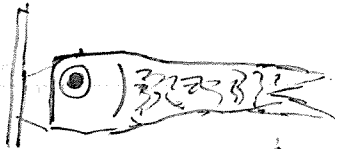
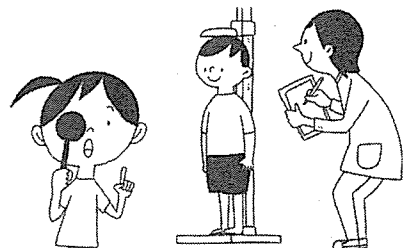


ほけん 保健だより5月



どうして健康診断を受けるの？

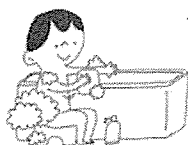
- 病気を早く見つけてなおす
- 自分のからだを知る
- 健康にすごせるように考えるきっかけにする



5月の健康診断予定

○ 5月19日(水) ○ 内科検診 ○

- ・心臓や肺の様子はどうかな
- ・ひふや骨、栄養状態はどうかな



顔や体をきれいに洗ってくる

○ 5月28日(金) ○ 歯科検診 ○

- ・むし歯はないかな
- ・歯ぐきは、はれていないかな

歯をすみずみまでみがいてくる



「精密検査のお知らせ」をもらった人は、早めに病院で診てもらおうようにしましょう。視力が昨年より悪くなっている人が多くいました。病院での検査の結果は、必ず保健室まで知らせてください。

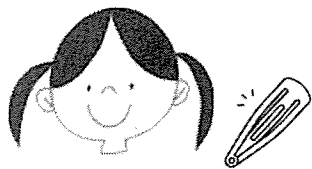
★毎週火曜日にせいけつ検査をしています★

つめの中には、汚れがたくさんたまります。また、ひっかいてしまいキズをつけてしまうこともあります。



ハンカチは、2枚持ってきていますか？忘れた人は、保健室に貸出用ハンカチがあるので、借りに来てください。しっかり手洗いをしたあとは、キレイなハンカチでふきましょう！

前髪が目にかかる人は、ピンでとめるか結びましょう！目が悪くなる原因にもなります。



すいみん不足になると...

1. 食欲が出ない。



2. 集中力が低下する。



3. 体調をくずしやすくなる。



4. イライラしやすくなる。



5. 肥満になりやすい。(太りやすくなる。)



し、かりとすいみんをとりましょう。

5年