



ほけんだよい

美乃浜学園 保健室 令和6年5月1日

新年度が始まって、1か月がたちました。新しい環境になれようとして疲れが出てくる頃です。それぞれ自分に合った方法でリフレッシュをして、体調を崩さないようにしましょう。体調を崩さず、毎日元気に過ごすためには、十分に睡眠をとったり、バランスの取れた食事をとったり、適度に運動することが大切です！

5月 健康診断の日程

	項目	対象
5月 2日(木)	尿検査	全学年
	内科検診	8年生
5月 8日(水)	内科検診	2年生
5月16日(木)	内科検診	7年生
5月22日(水)	内科検診	1年生
5月23日(木)	歯科検診	8年生 9年1組
5月24日(金)	内科検診	4年生
5月31日(金)	内科検診	5年生
6月 7日(金)	内科検診	6年生
6月13日(木)	歯科検診	7年生 9年2組
6月14日(金)	内科検診	3年生

※保護者の方へ

尿検査

4/30(火)に文書と資材を配付します。ご確認ください。

内科検診



栄養状態や心臓・肺の音、皮膚の様子などを診てもらいます。

歯科検診



- ・むし歯はないか
- ・歯肉の状態
- ・歯垢はたまっていないか
- ・かみ合わせ、歯並びあごの状態などを診てもらいます。

健康診断の結果から

生活をふり返ろう

歯科検診

気になるところがあった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこぎざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

やせすぎ・太りすぎの人

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

視力が下がった人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう