



# すまいる

NO.4

令和8年5月13日発行  
和琴小学校 保健室  
養護教諭 荻野 真花

## けんこうしんだん 健康診断 おしらせ

ないかけんしん  
明日、**内科健診**があります。

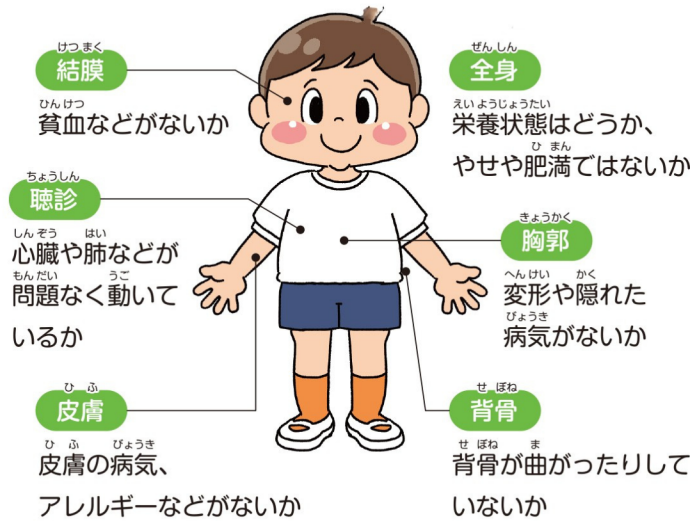


ましゅうこうせいびょういん いわなが いし  
摩周厚生病院 岩永 医師

この「すまいる」をよく読んで、安心して受けられるように準備をしましょう。

### ないかけんしん 内科健診

〈日時・場所〉 5月14日(木) 13:25~13:55 保健室  
〈順番〉 1年生から順番に受けます  
〈どんな検査?〉 みんなの体の状態をみる検査です



〈気をつけること〉

- ①今日はお風呂できれいに体を洗いましょう。
- ②保健室に入ったら、お医者さんに**名前**を言いましょ。
- ③「よろしくお願ひします」「ありがとうございました」とあいさつをしましょ。
- ④心臓の音をきくときや、背骨をみるときは、**自分でシャツをまくりましょ。**  
シャツは首まであげるのではなく、斜め前にまくれれば大丈夫です。

### 保護者の方へ

「結核に関する問診票・内科健診事前調査票」「運動器に関する保健調査票」のご提出ありがとうございます。今回の健診で、精密検査の必要がない場合は、お知らせしませんので、ご了承ください。なお、明日受けられなかった場合は、6月25日(木)に行われる未受診者対象の健診を受診します。

# 5月の保健目標

## 生活のリズムをととのえよう

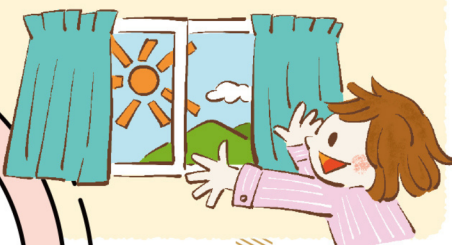


新年度が始まり1か月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちにがんばりすぎている人も見かけます。体や心に疲れが出やすいとき。生活のリズムをととのえて、体と心の健康を目指しましょう！

早く寝て体を休める！



早起きで頭がすっきり！



生活リズムを  
身につけよう

元気に  
勉強や運動！



朝ごはん  
で  
パワーチャージ！



そろそろ  
熱中症に注意

暑熱順化って  
知ってる？

気温が上がってくる頃から、熱中症になる人が増え始めます。その原因のひとつが「暑熱順化ができていない」こと。暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

暑さに  
強い体をつくらう！

