



5月 すくすく

2025.5月

さいたま市立
大牧小学校
保健室



新しい環境に慣れてきましたか？

保健室には、緊張の緩みからか、周りをよく見ていないことで友達や壁にぶつかる等、首から上のけがの来室が多いです。小さなけがの不注意が、大きなけがにつながってしまうことがあります。落ち着いて行動しましょう。

規則正しい生活を

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように、生活習慣を見直してみましょう。

毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便をする



早寝して毎日決まった時間に起きる



継続して適度な運動をする



手洗いなど身のまわりの清潔を心がける



心とカラダの準備、
よろしくお願ひします😊

健康診断では、目、耳、鼻、のど、歯、体の中の検査をして病気がないかを調べたり、身長や体重をはかって体の成長の様子を調べたりしています。

学校生活を元気に過ごすために、自分の体としっかり向き合ひましょう。

おしらせ

今年度より、身長・体重の記録として、新しい形式の健康カードを使用します。旧カードを返却しますので、御家庭で大切に保管してください。なお、新しいカードはお子様の結果を確認後、担任に提出してください。

検査が終わり次第、受診が必要な児童へは結果をお知らせします。早めに医療機関を受診するようにお願いいたします。受診後は速やかに「お知らせ」の用紙を担任に提出してください。

学校での健康診断は疾病・異常の疑いを選び出すスクリーニングです。そのため、専門医を受診した結果「異常なし」と診断される場合があります。御理解の程よろしくお願ひします。