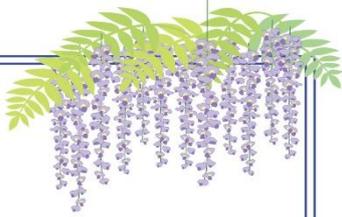


# ほけんだより5月



## 5月の保健目標

けがに気を付けよう。

新年度がスタートして、1カ月が経ちました。  
リラックスを心がけましょう。



## 湯船につかるといいことがたくさん!

けつえき 血液やリンパなどの  
なが 流れがよくなる

きんにく かんせつ 筋肉や関節がやわらぎ、  
こりがとれる

からだのよごれがとれる

ふくこうかんしんけい 副交感神経が活発になり、  
リラックスできる

ねむ 眠りやすくなる

つか 疲れがとれる



## 身のまわりの清潔を保とう!

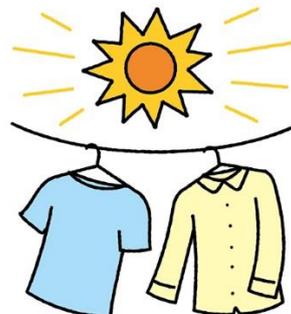
ここちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



ぬぎ 脱ぎ着のしやすい服  
えら を選んで、急な気温  
の 変化に対応しよう。



せいけつ 清潔なハンカチやタオル  
もち 持ち歩いて、汗の  
しまつ はしっかりと。



きおん 気温も上がり、汗ば  
む 季節。下着やジャー  
ジ等 はこまめに洗濯。



せいけつ 清潔な服のほうが汗  
の 吸収もよく衛生的  
で 気分もよいね。

がつ けんこうしんだんよてい  
5月の健康診断予定

しきかくけんさきぼう ばあい たんにん ごれんらく  
色覚検査希望の場合は、担任へ御連絡ください。

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
			<p>じんぞうけんしん にょうけんさ 腎臓健診【尿検査】 2次(1次未提出者)</p> 			
				<p>がんかけんしん 眼科健診 全校 9:30~</p> 		
12	13	14	15	16	17	18
	<p>けんこうぞうだん 健康相談 9:00~</p> 		<p>じび かけんしん 耳鼻科健診 全校 9:30~</p> 			
19	20	21	22	23	24	25
			<p>まえけんしん フール前健診 2・3年生 9:30</p> 			
26	27	28	29	30	31	
<p>じんぞうけんしん 腎臓健診 【尿検査】 最終</p> 			<p>まえけんしん フール前健診 1年生 9:30~</p> 			