

# 5月のほけんだより

三村小学校  
No. 2  
令和4年5月

しんがくねん げつ 1 か月。そろそろな 慣れてきましたか？ おつか 疲れた  
しんがくねん 1 か月。そろそろな 慣れてきましたか？ おつか 疲れた  
きみ ひと 気味の人もあるかもしれませんね。5月に入り、あたたか 暖かい日も増え  
てきました。せいかつ 生活リズムをもう一度見直して、なつ 夏に向けたたいちよう 体調  
かんり 管理をしていきましょう。



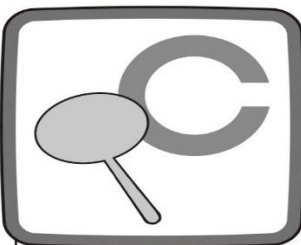
## 5月の健康診断日程

日にち	けんしんめい 健診名	じかん 時間	がいとうがくねん 該当学年	ももの 持ち物
5/12 (木)	ないかけんしん 内科検診	8:50~	ぜんがくねん 全学年	たいそうぶく 体操服
5/23 (月)	にようけんさいちじ 尿検査一次②	あさ 朝	みていしゅつしゃ 未提出者	あさ 朝とった尿
5/30 (月)	がんかけんしん 眼科検診	13:15~	ぜんがくねん 全学年	がんかけんしん 眼科検診カード はいふ 配付: 5/20 (金) ていしゅつ 提出: 5/27 (金)

### 今月の保健安全目標

- 身のまわりを清潔にしよう
- 遊びや運動の決まりを守って生活しよう

### 健康な体を守るアドバイス! ~視力検査編~



#### 視力検査

健康な目を守るアドバイス!

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ スマホやゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

見えにくくなって  
いませんか?



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は...

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったものをつけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法を守ろう



## 注意報 発令中!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。