

ほけんだより

令和7年7月18日(金)

尾道市立向東小学校

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。



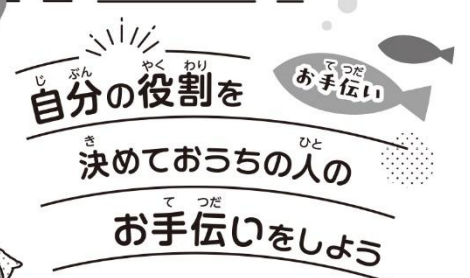
健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。



自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

めざせコンプリート

夏休みのミッション



ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。



で 出 かける 時 の 約 束

そと あそ とき
外で遊ぶ時は…



- 水筒 (すいとう)
- 帽子 (ぼうし)
- 汗拭きタオル (あせふ)

わす
を忘れずに

で まえ
出かける前に…



ひと
おうちの人に

- 誰と (だれ)
- どこで (どこ)
- いつ帰るか (いつかえ)

つた
を伝えよう

けんこうしんだん けっか はいふ 健康診断の結果を配布します。

こんねん ど けんこうしんだん しゅうりょう
今年度の健康診断が終了しました。すべての健診について、結果を配布しています。健康
しんだん びょうき かくてい びょうき ひと
診断は病気を確定するものではなく、病気かもしれない人を見つけるためのもの(スクリー
ニング)です。受診のすすめを受けとった人は、専門の病院でみてもらうことをおすすめ
します。すでに受診している場合や、経過観察をしている場合はその旨を学校へお知らせく
ださい。

し かけんしんけつ か きいろ しりょくけん さけつ か しきかくけん さけつ か
◎歯科健診結果(黄色)・視力検査結果(サーモンピンク)・色覚検査結果(クリーム)
ちようりょくけん さけつ か きみどり じ び かけんしんけつ か みどり がん かけんしんけつ か によけん さけつ か
聴力検査結果(黄緑)・耳鼻科健診結果(緑)・眼科健診結果(ピンク)・尿検査結果
ない かけんしんけつ か しんぞうけんしんけつ か じゅしん ひつよう ひと し
内科検診結果・心臓検診結果⇒受診が必要な人へのみお知らせしています。

こじんこんだん さい こんねん ど けんこうしんだんけつ か いちらん わた
個人懇談の際に、今年度の健康診断結果の一覧をお渡しします。
かてい かくにん ちりよう ひつよう
ご家庭で確認していただき、治療が必要なものは、
はや びょういん
早めに病院でみてもらってください。



せんせい
カウンセラーの先生に
そうだん
相談してみたい



はなし
話をきいてほしい

スクールカウンセラー来校日

9月10日(水)・17日(水)

8:45～11:30(1時間目～3時間目)

スクールカウンセラーの新田先生が
しょうがっこう にも来てくださいます。カウンセリ
ングを受けたいという人は、担任の先生か
ほけんしつ までお知らせください。児童のみなさ
ん、保護者の方、だれでも予約をとることができます。