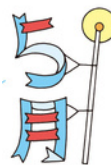


ほけんだより



令和8年 5月
伊良波小学校
保健室

5月は気持ちの良い季節ですが、気温差による体調トラブルが起こりやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんを習慣にして、ゴールデンウィークも元気に楽しんでくださいね。

健康診断の日程

- 5/13(水) 歯科検診 (1・3・5年)
- 5/14(木) 内科検査 (2・5年)
- 5/19(火) 視力検査 (全学年)
- 5/21(木) 内科検診 (1.4年)
- 5/22(金) 聴力検査 (1.2.3.5年)
- 5/26(火) 尿2次検査
- 5/27(水) //
- 5/28(木) 内科検診 (3・6年)



視力・聴力検査を欠席すると、6月6日(土)に保護者同伴で豊見城市役所へ行き、個別での検診となります。なるべくお休みをしないようお願いいたします。



自然の中^{しぜんのちゅう}で過ごす^すてみてみませんか

ストレスの軽減^{けいげん}

もり みどり けしき とり こえ かわ
森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まれます、私たちの脳は「安心して」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

免疫機能の向上^{めんえき きのう こうじょう}

き ほうしゅつ かがぶっしつ たいない
木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、3日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、1カ月以上持続しました。

5月4日はみどりの日。自然には、私たちの心や体の調子を整える力があることが分かっています。

たまにはスマートフォンを置いて、自然に親しんでみましょう。

5月 のスクールカウンセラー来校のお知らせ

子供たちが安心して学校生活を送れるようサポートします。相談のある保護者様は、担任・保健室まで連絡ください。

日時：13日(水) 20日(水) 27日(水) 午前中
場所：1階相談室

