

ほけんだより 5月

かつ ほけんもくひょう
5月の保健目標
けがに気を付けて
げんき うんどう
元気に運動しよう！

植水小学校保健室

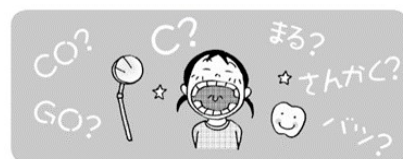
5月5日は子どもの日ですが「端午の節句」ともいわれ、子どもの健やかな成長を祈る行事です。子どもの日が近づくと兜が飾られているのを見たことはありませんか。「兜が身を守って、禍や病気がふりかからないように」との願いが込められています。兜は折り紙でも作れるので、健康を祈って飾ってみてもいいですね。



5月の保健行事

- 7日（水）視力検査・聴力検査（二次検査）
- 8日（木）歯科健診（2・4・6年）8：50～
- 9日（金）色覚検査（1年生の希望者）
- 12日（月）色覚検査（えがお1年生・えがお4年生の希望者）
- 15日（木）眼科検診（全学年）13：30～
- 21日（水）尿2次検査（該当者）
- 22日（木）歯科健診（えがお・1・3・5年）8：50～

5月・6月は、眼科検診・耳鼻科検診・歯科健診などの学校医・学校歯科医による検診等が続きます。
（眼科と耳鼻科はアンケートの提出があります。）



6月の保健行事

- 4日（水）耳鼻科検診（全学年）9：00～

7月の保健行事

- 3日（木）学校保健委員会（8020歯の健康教室、学校歯科医講話と兼ねます）

保護者の皆様へ

健康診断の結果、再検査が必要なお子さんには「健康診断の結果のお知らせ」をお渡しします。できるだけ早く、治療を受けるようにお願いします。なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもありますのでご理解ください。また、6月上旬より水泳指導が始まる予定です。耳鼻科・眼科疾患や心臓・腎臓の病気等については、主治医の許可を受けてから水泳に参加するようにしてください。なるべく水泳指導が始まる前に、できるだけ早く病院に受診し、水泳の可否について必ず相談し、受診結果を提出するようにしてください。



うん どう かい げんき



運動会 元気に がんばろう！



練習が始まったら

- ・朝ごはんをしっかり食べよう
- ・うんちを出してスッキリ
- ・つめを切っておこう
- ・こまめに水分補給をしよう
- ・汗ふきタオルを忘れずに
- ・夜は早めになて、つかれをとろう

当日がんばるために

- ・はきなれたくつで、
ひもをしっかり結ぼう
- ・準備体操をしっかり
- ・体調が悪い時は、無理をしない

からだ ところ

体や心のつかれはありませんか？

大切にしたいひと休み

しんねんど
がくねん
新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが落ち着いてきたところではないでしょうか。



そして、ふと気づくと「何だか体が重たい」「ちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはないでしょうか。生活の中で新しいこと・変わることが多いこの時期は、体も心もつかれやすいです。すいみんを多めにとったり、好きなことをしたり…動きや気持ちをゆるめる時間をつくりましょう。いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。

※ゴールデンウィークに、楽しいお出かけの計画がある人もいます。お出かけばかりでなく、1日ゆっくりとひと休みをする日を作って、体も心も疲れを取っていきましょう。

通年、水筒を持ってきてもよいことになっています。水筒を持ち帰ったら、毎日よく洗ってください。水筒は、口を付けた部分から細菌が増えます。とくにきれいに洗ってく

