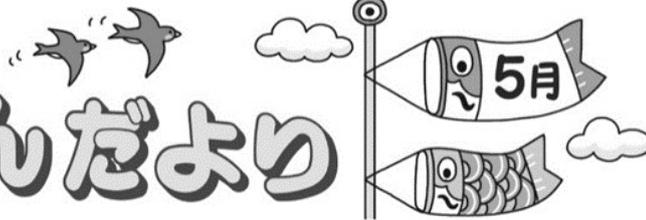


ほけんだより



がつ 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

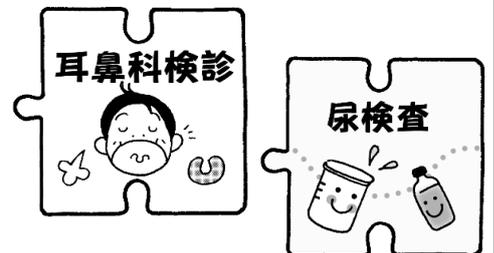
5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しく爽やかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。でも、体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。運動をする時はこまめな水分補給を忘れず、疲れたら無理せず休むようにしましょう。



5月の保健行事

- 7日（火）視力検査・聴力検査（二次検査）
- 8日（水）耳鼻科検診（全学年）9：00～
- 9日（木）歯科健診（えがお・2・4・6年）8：50～
- 10日（金）色覚検査（4年生の希望者）
- 13日（月）色覚検査（1年生の希望者）
- 14日（火）色覚検査（えがお1年生の希望者）
尿検査（全学年）
- 15日（水）尿検査予備日
- 16日（木）眼科検診（全学年）13：30～

5月は、耳鼻科検診・眼科検診・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。14日（火）に尿検査の提出日もあります。お知らせ等を参考にして、ご準備をお願いします。



6月の保健行事

- 3日（月）尿2次検査（該当者）
- 20日（木）第1回学校保健委員会15：30～

レッツ・チェック！ 毎日のせいけつ

<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュを持ちましたか？ 	<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをしていますか？ 	<input type="checkbox"/> うがいや手洗いをしていますか？
<input type="checkbox"/> お風呂に入っていますか？ 	<input type="checkbox"/> 肌着は着ていますか？ 	<input type="checkbox"/> つめは長くないですか？

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。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。



けがをせず、元気に運動するために



★すいみんを十分にとる



★朝ごはんをしっかりと食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★手足のツメを短く切る



★こまめに水分をとる

運動会の練習が始まります。本番で力をせいっぱい出すためには、練習の時からこうした準備が大事です。けがに注意して自分の目標に届くように、みんながんばろう！！

通年、水筒を持ってきて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。毎年学校薬剤師の斉藤先生より、「水筒は、口を付けた部分から細菌が増える。とくにきれいに洗ってください。」と指導を受けています。注意してください。

