

* ほけんだより * 5月 *

2021年5月6日
東小学校
ほけんしつ

なが長いゴールデンウィークが終わり、またがっこうせいかつ学校生活が始まりました。みなさんは、どんなやすみな休みをすごしましたか？新しいクラスになってから1ヶ月がたち、緊張もとれて疲れもでてくる時期です。疲れが出てくると、うっかりとけがをしてしまうことやからだ体がしんどくなってしまうことがあります。規則正しい生活をして、疲れをためないようにしましょう。

しつかり刻もう朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する。</p> <p>出かけるまでに必要な時間は？</p>	<p>きちんと朝食を食べる。</p> <p>朝食をぬくと元気出ないよ！</p> <p>Power Up!</p>	<p>出なくてもトイレに座る。</p> <p>とりあえず、ふんばってみよう</p> <p>ウンチ出ろ～</p>
---	--	---

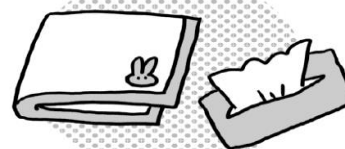
急な暑さにご用心

<p>調節しやすい衣服をチョイス</p>	<p>かわくまえに水分を補給</p>	<p>日ざしをよける</p>
----------------------	--------------------	----------------

けんこうしんだん 健康診断がまだまだ続きます

けんこうしんだん健康診断で所見のある人にお知らせの手紙を渡しています(歯科検診の結果のみ全員)。もらった手紙は必ずお家の人に渡しましょう。治りようが必要だった人は、水泳が始まるまでに病院の先生に診てもらい、なお治しておきましょう。

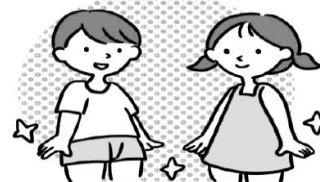
身だしなみ・せいけつチェック!



ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



手と足のつめはのびていませんか？



きれいなはだ着をつけていますか？



前がみは目にかかっていますか？

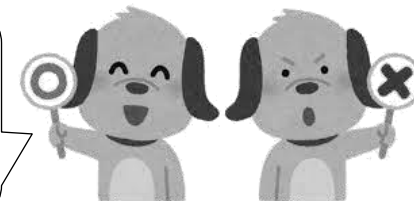


せっけんで手をあらっていますか？



ときどき耳そうじをしていますか？

身だしなみをととのえて、自分の身の回りを清潔に保つことは、けがや病気の予防につながります。毎日元気に過ごすために、自分はどれだけできているかチェックしてみましょう!



保護者の皆様へ

4月から始まった健康診断の結果が、「要受診」または「経過観察」だったお子様には、受診勧告書を配付させていただいております。特に「要受診」のお子様や、むし歯や視力の低下がある場合は、時間の経過とともに状態が悪化するおそれがありますので、なるべく早い段階で受診していただきますよう、よろしくお願いたします。なお、受診後は受診報告書を学校までご提出ください。