

ほけんだより



R4.5.6
岩小学校
保健室

新学期しんがつきになって1かけつカ月。そろそろ学校の生活には慣なれてきましたか？お疲つかれひとぎみの人もいひとるかもしれませんね。生活リズムせいかつをととのえて、体からだも心こころも元げんき気きいっぱいすに過すごせるといいですね！



5月9日がつ（月）～13日きん（金）に

生活リズムチェックを行います！

★朝ごはん

午前中ごぜんちゆう、頭あたまや体からだを働はたらかせるために、朝ごはんあさを食べよう。
パンやごはんだけではなく、おかずしるものや汁物じゆものも食べてみよう！

★早寝と早起き

寝る時刻ねと起きる時刻おきを決きめて、早寝早起きはやねはやおきをしよう。
睡眠すいみんをしっかりとると、免疫めんえきの力を高たかまるよ。
頭あたまがよはたらく働はたらいて、勉強べんきやうや運動うんどうもよはたらくできるよよになるよ！

★TV・ゲーム・ネット

夢中ゆちゆうになって夜よふかしをしると、授業中じゆぎやうちゆうに眠ねくなったり、気分きぶんが悪わるくなったりするよ。お家うちの人ひとと時間じかんを決きめよう。



ねっちゆうしょう ちゆうい 熱中症に注意！



運動会うんどうかいの練習れんしゆうが始はじまります。暑あつさに体からだが慣なれていないこの時期じきは、

熱中症ねっちゆうしょうには注意ちゆういがひつようです。水筒すいとうを持もって来きて、こまめに水分すいぶんをとったり、

衣服いふくの調節ちようせつをしたりして熱中症ねっちゆうしょうを予防よぼうしましょう！運動うんどうしている時ときには

マスクはとりましょう。

★保護者の方へ★

○視力検査・聴力検査は受診が必要な人のみ、歯科検診は全員に結果をお渡ししました。

お子さんが健康に生活できるように早めの受診をお願いします。また、受診が済みましたら学校まで用紙を提出してください。

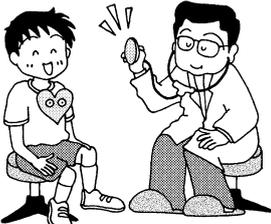
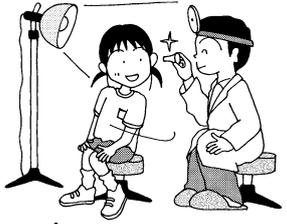


※おうちのひとといっしょによみましょう。

健康診断が続いていきます

5月の予定

5月も保健行事が続きます。いつ、どんな保健行事があるのか、しっかり読んで忘れないようにしましょう。

日にち	内容	対象	時間	その他・注意事項
10日(火)	内科検診 結核検診 運動器検診(5年のみ)	全学年 	13:30~	<ul style="list-style-type: none"> 体操服を着てきましょう。 前日はお風呂に入り、体を清潔にしておきましょう。 
10日(火)	尿検査 容器配付	全員 	登校後すぐに各学級で回収します。 容器をトイレに置いておくなどして絶対に忘れないようにしましょう。	
11日(水)	尿検査 提出			
12日(木)	眼科検診	きらら・2・4・6年全員 とその他抽出児童	13:30~	前髪が目にかからないようにしておきましょう。
16日(月)	色覚検査	きらら・1年生希望者	1時間目	希望者だけ行います。
17日(火)	耳鼻科検診 	きらら・1・4年生全員 とその他抽出児童	13:30~	<ul style="list-style-type: none"> 耳そうじをしておきましょう。 検診前は鼻をかんでおきましょう。
19日(木)	血液検査	5年生希望者	11:10~	<ul style="list-style-type: none"> 希望者だけ行います。 朝ごはんを軽めにしておきましょう。
20日(金)	検尿二次	前回未提出の人と 二次検査該当者		登校後すぐに各学級で回収します。絶対に忘れないようにしましょう。 ※前回(11日)提出できなかった人は、この日まで大切に容器を保管しておいてください。

