

新しい学年が始まって、1ヶ月がたちました。5月は少し緊張がゆるんできて、疲れがしやすい時期ですね。心とからだを元気に過ごせるように規則正しい生活をこころがけていきましょう。

▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲ Goodな生活リズム作れていますか？ ▼▲▼▲▼▲▼▲▼▲

- 遅くても夜10時には寝る
- 朝ごはんを食べる
- 朝トイレに行く
- 歯をみがく
- 運動や遊びなどでからだをうごかす
- テレビやゲームは、おうちの人と時間を決めてする
- うれしいこと、いやなことや悲しいことがあったら誰かに聞いてもらう

1週間生活チェックにチャレンジ★

GWを挟んで生活リズムが崩れやすくなる時期です。ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。

【記入の仕方】 バッチリ→◎ 問題ない→○ まあまあ→△ イマイチ→×

	月	火	水	木	金	土	日
睡眠							
朝食							
運動							
おしゃべりタイム							

※振り返りポイント※

- 何曜日に△や×が多い？
- どの項目に×が多い？原因は？

原因がわからないときは、保健室でも一緒に考えます！気軽に相談に来てくださいね。



～5月の保健目標～
体を清潔にしよう

せいけつに過ごすことで感染症やむし歯、けがを予防することができます。毎日を元気に過ごせるように「KIME(みだしなみ)KIRA(きれい)」ポイントをあげていきましょう！



☆ハンカチ・ティッシュ
いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



☆手洗い
外から帰ったときは忘れずに



☆手足のつめ
伸びていないかときどきチェックしよう

☆はだぎ(したぎ)
毎日かえてきれいなものを身につけよう



☆まえがみ
目にかからないようにしましょう



☆歯みがき
ごはんやおやつの後、ねる前にもしっかりと



◎内科検診をはじめます◎

日にち：【1・2・3年生】4月30日(木)
【4・5・6年生】5月7日(木)

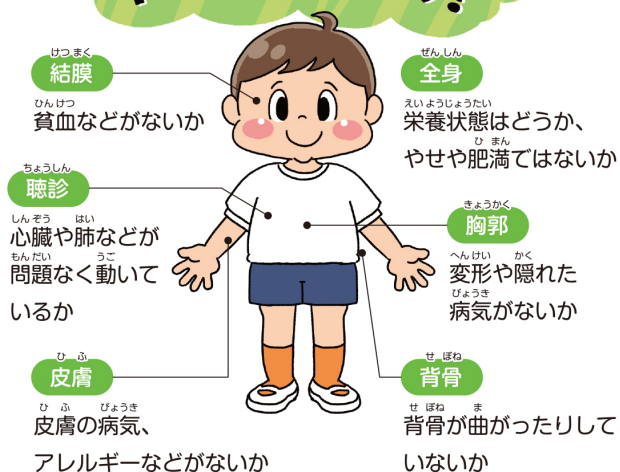
じかん：8:30からはじめます
ばしょ：保健室



◀気をつけてほしいこと▶

- ①半袖半ズボンの体育着に着替えます。
- ②はだぎや長い靴下は脱ぎます。
- ③上着は着てもよい。
ただし、検診直前に脱ぐ。
- ④背中にかかる長い髪は結びます。
- ⑤前の人が検査を受けている間に、
パーテーションの中で服から腕を
抜いて待ちます。
- ⑥自分の順番が来たら、自分の名前を
伝えます。
- ⑦検診は、はじめに前を向いて心臓の
音を聞いてから、次に後ろを向いて、
前屈をします。

内科検診で 何が分かるの？



★内科検診中は、心臓の音を聞き取っています。

保健室付近では

しずかにしましょう。



健康診断のお知らせ

〈5月の健康診断〉

- 1日(金) 聴力検査 (3年生)
- 7日(木) 内科検診 (4・5・6年生)
耳鼻科検診 (5年生) 13:45~
- 8日(金) 聴力検査 (1年生)
- 11日(月) 視力再検査 (5年生)
- 12日(火) 視力再検査 (1年生)
- 14日(木) 眼科検診 (全学年) 8:30~
- 18日(月) 心臓病検診 (1年生・他対象者)
- 25日(月) 尿検査2次① (未提出者・対象者)
- 26日(火) 尿検査2次② (未提出者・対象者)
- 28日(木) 耳鼻科検診 (1・2・3・4年生) 8:30~
耳鼻科検診 (6年生) 13:45~

◎結果のお知らせについて

所見のあった児童のみ配付しています(色付きの用紙)。学校生活に支障がないよう、できるだけ早く受診し、受診結果を「結果のお知らせ」の下欄に記入し、担任まで提出してください。

◎全ての健康診断について

7月に「定期健康診断の記録」を封筒に入れて配布します。御家庭で保管してください。