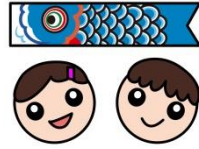


ほけんだより



保健目標

運動や食事で健康な体をつくろう

歯の標語

歯みがきは やさしく こまかく ていねいに

5月の行事予定

- 1日(月) 聴力検査(1年)
 - 2日(火) 内科(なかよし、5・6年)
 - 9日(火) 内科(1・4年)
 - 10日(水) 歯科健診(なかよし、4・5・6年)
 - 11日(木) 眼科検診(1・2・3年)
 - 12日(金) 内科検診(2・3年)
尿検査容器配布(全学年)
 - 15日(月) 尿検査1次(全学年)
 - 16日(火) 尿検査1次予備日
 - 18日(木) 心臓検診(1年)
眼科検診(なかよし、4・5・6年)
 - 29日(月) 尿検査(2次)容器配布
 - 30日(火) 尿検査回収日(2次)
- ★内科検診は体操着を忘れないようにしましょう。
★尿検査は提出もれのないようにお願いします。
★眼科検診は普段眼鏡を使用している人はかけて受けましょう。

健康診断の結果について



治療が必要な場合はお手紙などで個別にお知らせしています。早めの治療をお願いいたします。

歯科健診や色覚検査を受けた人全員に結果を通知いたします。視力はB以下、その他は所見があった場合受診対象となります。その他の結果は後日配布される「健康カード」をご覧ください。

新学期が始まり1カ月近くたちました。本校でも、発熱やインフルエンザ等でお休みする人もいます。

川辺小では全校で「おは走」に取り組んでいます。そして、高学年では朝・放課後と陸上練習に汗を流したり、低学年では休み時間に元気に遊んだり、運動量も増える時期ですね。運動直後に、気持ちが悪くなる児童もみられます。睡眠時間を十分にとって、朝ごはんも色々な種類の物を食べるようにしましょう。ごはんだけ、パンだけでは力がでません。ご家庭での登校前の健康チェックをお願いします。

健康診断に関わってたくさんの配布物があります。ぜひ期限までの提出をよろしくをお願いします。

すり傷などのけがも増えています。化膿しないように、ご家庭でもガーゼの交換などをお願いします。

上手に気分転換をしてストレスのない生活を



新しい生活が始まって1か月がたちました。緊張が少しずつほぐれ、疲れを感じ始める人が多くなるのがこの時期です。疲れやストレスを感じたら、好きなことをして気持ちを落ち着かせ、ストレス状態をなるべく長引かせないようにしましょう。



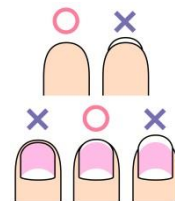
手洗いをマスターしよう

- ① 手をぬらして、石けんをつけます。
- ② 手のひらを合わせて、よくこすります。
- ③ 手のこうを洗います。
- ④ 指先を洗います。
- ⑤ 指の間を洗います。
- ⑥ おやゆび、親指を洗います。
- ⑦ てくび、手首を洗います。
- ⑧ しっかりとすすぎます。

洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。

爪の長さは大丈夫？

5月から学校では歯っぴーdayがスタートします。お昼の歯みがき・つめの長さの確認、ハンカチ・ティッシュを持っているか確認します。せいけつな生活習慣を心がけていきましょう。



5月でも起こる“熱中症”



運動中はこまめな水分補給と休憩を!!