

すくすく

令和5年5月8日

第2号



運動会の練習が始まります！



ゴールデンウィークが終わり、運動会の練習が始まりました。だんだんと、気温の高い日が増えてきました。元気に、運動会の本番をむかえることができるよう、1日のつかれは、その日のうちにとるようにしましょう。そのためには、「しっかりと食べること」と「しっかりとすいみんをとること」が大切です。みんなで元気に、毎日すごしていきましょう。

5月の保健目標

病気を早く治そう

耳鼻科検診と眼科検診の結果をお渡ししました。



5月の予定



9日(火)

尿検査1次予備日

(4月にしんせなかつたひは、このひにだししてください。)

24日(水)

内科検診(2・3・6年)

29日(月)

内科検診(1・4・5年)



健康診断の結果を



お知らせします

健康診断は 結果をもらってからが 大切です。

健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



長時間、

ゲーム機やスマホを使っていますか？

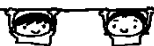


食後に歯みがきはしていますか？



イヤホンなどで長時間、音楽を聞いていませんか？

おうちのザタハ



検診の結果、医療機関の受診が必要なお子さんに「受診のすすめ」を発行しています。健康診断は、スクリーニング検査（疾病の疑いがある者の早期発見・早期治療を目的とした検査）です。そのため、受診のすすめを受け取った場合は、早めに病院にて詳しい検査を受けてください。病院での検査・治療後は、学校へ受診のすすめをご提出ください。

ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策をしよう!



ぬいだりきたりが、
しやすい服ふくを着て、
体温たいおんを調整ちようせいできるよ
うにしましょう!
あせをふくタオルも
あるといいですね!



外そとで活動かつどうするとき
は、ぼうしをかぶり
ましょう! 頭あたまが暑あつく
なるのを防ふせぐことが
できます!



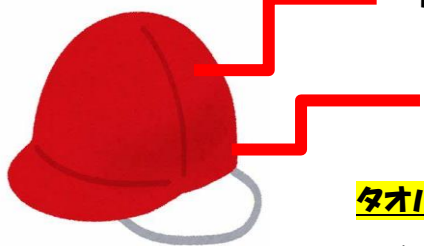
こまめに、水分補給すいぶんほきゅう
をしましょう! たく
さんあせをかいた日ひ
は、塩分えんぶんもとるとよ
いですね!

登下校中とうげこうも水分補給すいぶんをしましょう。信号待ちしんごうまちなど
立ち止たまれる時ときにお茶ちやを飲のみます。調子ちようしが悪い子わるいこが
いたら、近くちかのお店みせやおうちの人ひとに助たすけてもらおう。



うんどうかいむ
運動会に向けてチェックしよう!

あかしろ
赤白ぼうしのかくにんをしよう。



ぼうし 定期ていきてき的に洗せんたくをしましょう

ゴム (あごひも)

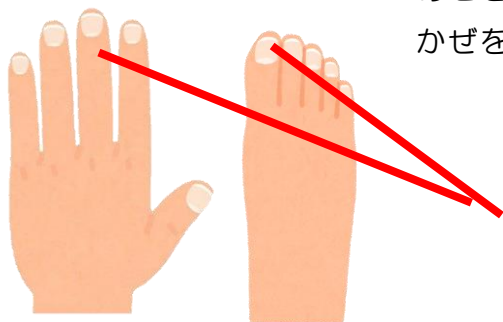
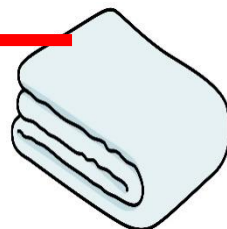
ゴム (あごひも) はのびていませんか?



タオルやハンカチをつかってあせをふこう。

タオル・ハンカチ

あせをふかないと、からだからだがひえて、
かぜをひく原因げんいんになります。



てあし き
手足てあしのつまを切きろう。

つま

つまが長ながいと、自分じぶんのけがや、
ほかの人ひとのけがの原因げんいんになります。

しっかり準備じゆんびをして、安全あんぜんに練習れんしゅうしましょう!