

しんねんど はじ かげつ た 1か月が経ちました。あた かんきょう な 5月は心と体の

つか で じ き からだ やす たいちよう ととの 疲れが出やすい時期です。体を休めて体調を整えていきましょう。

5月・6月の健康診断

月	日	曜	項目	対象学年	事前準備
5	9	月	視力 聴力	1の1・1の2・1の3	メガネを持っている人は持ってくる
	10	火	視力 聴力	1の4・1の5	メガネを持っている人は持ってくる
			眼科健診	2年・5年	
	11	水	内科健診	1の1・1の2・1の3・3の1・3の2	体操服
	12	木	尿検査二次	要再検査者、一次未提出者	朝保健室へ持ってくる
	13	金	内科健診	6年	体操服
	16	月	内科健診	1の4・1の5・3の3・3の4・3の5	体操服
	17	火	眼科健診	1年・4年	
	18	水	尿検査二次予備日	未提出者	朝保健室へ持ってくる
			耳鼻科健診	2の1・2の2・2の3・2の4	耳掃除
	20	金	内科健診	5年	体操服
6	23	月	内科健診	4年	体操服
	24	火	内科健診	2年	体操服
	26	木	歯科健診	4年	
	31	火	歯科健診	1年・5の1・5の2・5の3・5の4	
	2	木	歯科健診	6年	
	3	金	耳鼻科健診	5の1・5の2・5の3・5の4	耳掃除

※これ以降の日程は6月号でお知らせします。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

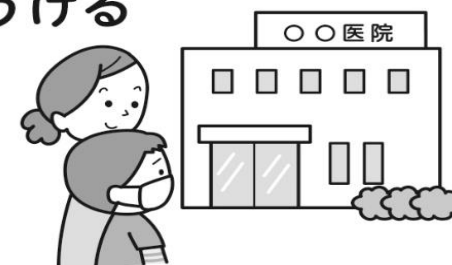


睡眠時間を十分とっていますか？ 早寝 早起	3度の食事はきちんと食べていますか？ 朝食は特に大切	適度にからだを動かしていますか？	心とからだの疲れ、上手にっていますか？ リラクスタイム
-------------------------------------	--	-------------------------	---

保健室で「できないこと」って？

× つづけて手当てをうける

保健室での手当ては「おうきゅうしよち」です。くり返しの手当てやりようが必要なときは病院へ行きましょう。



× のみ薬をもらう

かぜ薬やおなかの薬などはあげられません。おうちの人といっしょに「かかりつけ」のお医者さんに相談してください。



× 長い時間休ようする

高い熱があるなどぐあいが悪く、教室にもどることがむずかしい場合は、おうちの人にお知らせして「早たい」になります。

