

ほけんだより

5月



R7年 5月 23日発行
保健室

新学期が始まって1カ月ほどが過ぎました。

新しい学年やクラスに慣れてきたころではないでしょうか？

5月はとくに疲れが出やすく、ケガをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。疲れを感じた時はしっかりとリフレッシュをして、疲れをため込まないようにしましょう。

また「早ね、早起き、朝ごはん」はしっかりできていますか？もう一度自分の生活を見直し、毎日元気に楽しく過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう！！



4月～6月 健康診断があります。

健診によっては、前日までに準備が必要なこと（体操服の準備・耳掃除など）があるので担任の先生の話をよく聞き、健康診断を受けましょう。

健康診断の結果を見てふり返ろう！！

一歯科検診一

食事の後や寝る前に
はていねいに歯磨き
をしてきれいな歯を
目指しましょう



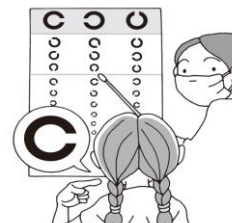
一身体測定一

バランスの良い食事を
意識して、無理なダイ
エットや、お菓子の食
べ過ぎは控えましょう



一視力検査一

タブレットや教科書は、
目から30cm以上離し
て見るようにしましょう



健康診断はまだ続きます



4月の保健室利用者数

	けが	病気	相談	他	合計
4月	110	80	4	0	194

4月は感染症も少なく、元気に過ごすことができました。朝と昼の気温差が大きく気温の変化に体が追いつかず、体調が悪いと感じる日もあったと思います。毎日元気に過ごせるように、その日の気温や自分の体調を考えて服装を調節していきましょう！まただんだんと暑い日が増えてきました。水筒には多めに水分をいれて持ってきてきましょう！

一保護者のみなさまへ一

健康診断の結果を随時配布していますが、受診（精密検査）が必要なお子さんに関しましては、可能な限り早めに病院で診てもらうようお願い致します。

まだ健康診断は続きます。各学級から健康診断の日程や準備等についてお知らせがありますので、ご確認をお願い致します。

また、気温が高くなる日も増えてきています。熱中症予防のため、水筒には多めの水分を入れて、十分な水分補給ができるようお願い致します。