

ほけんだより 5月

R6.5.1
 千葉県立泉谷小学校 保健室

おうちの人と一緒に読んでください



5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすことは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけてくださいね。

～健康診断が続きます～

5月のよてい

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|---------------------------------|--|--|--------------------------------|----------------|
| | | 30 | 1 内科検診 9:00～ 1年・5年・6年 こすもす | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 尿検査 1次追加 2次 | 8 歯をみがいてきてください | 9 歯科検診 8:30～ 2年・3年・4年 こすもす | 10 3Dスコリオ検査 13:10～ 6年 | 11 |
| 12 | 13 | 14 内科検診 9:00～ 2年・3年・4年 | 15 眼科検診 10:00～ 1年・抽出児童 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 尿検査 2次追加 | 24 | 25 スポーツフェスタ |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

4月中に尿検査の結果のお知らせがない方は「異常なし」です。

5月7日(火)は尿検査 1次追加・2次です

4月の尿検査に提出できなかった方は、忘れずに提出してください。容器等なければ担任へ連絡をお願いします。

発育測定・健康診断の結果について

- ・4月の発育測定の結果や健康診断の総合結果については、すべての検診が終了後に「げんきいっぱい」(個人の結果が記載されたカード)でお知らせします。
- ・検診で所見が見つかった人には、「医療機関受診のおすすめ」をお渡しします。できるだけ早めに受診をしていただき、受診が済みましたら報告書をご提出いただきますようお願いいたします。

あたらしいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうか走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

ごめんなさい

手を洗った後、洋服でふいたり、髪の毛をなでつけてごまかしたりしている人がいます。せっかくきれいに洗ったのですから、きれいなハンカチでふきましょうね。



ポケットの中の名コンビ

ハンカチ & ティッシュ

ティッシュがあれば、すぐに鼻がかめるので、鼻水が出ても安心。けがや鼻血のときにも大かつかくします。



～水分補給を忘れずに!～



5月のよく晴れた日は、日差しが強いです。寒い冬を過ごしてきた皆さんの体は、まだ暑さに慣れていません。先月も日中、気温が25℃を超える暑い日がありました。外で遊ぶ時や、体育の時は、水分補給を忘れずにしましょう。

体に水分が足りなくなると、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりすることがあります。水分補給のポイントは、

「こまめに、少しずつ、のどがかわく前に飲む」

です。水分補給をして、体の調子を整えていきましょう。