保健だより すこやか

２０２１．５．６　蝶屋小学校　保健室

４月の入学式から約１か月がたちました。新一年生のみなさんは、小学校の生活には慣れましたか？２年生から６年生のみなさんは、新しい学年やクラスはどうですか？だんだんと気温は暖かくなり、過ごしやすくなってきました。しかし、この時期は新しい生活に慣れようと頑張るみなさんの体や心に疲れが出てきやすくなります。あまり無理をしすぎず、休みの日やおうちに帰ったら、なるべく体や心を休めるようにしてください。

5月の保健行事

項目	日にち	学年	内容・注意事項
内科・結核 運動器検診	６（木）	５年生	・女子は体操服のズボンを持ってきてください。
	１３（木）	４年生	
	２０（木）	３年生	
	２７（木）	２年生	
心臓検診	１０（月）	１年生	・下着や靴下に記名をお願いします。
歯科検診	１３（木）	１・２・３年生	・歯磨きをしてきてください。
	２０（木）	４・５・６年生	
尿検査１次	１２（水）	全校	・朝９時までに提出をお願いします。 ・予備日６月１５日（火）
尿検査２次	２８（金）	２次検査対象者 １次検査 未提出者	
耳鼻科検診	１９（水）	１・４年生	・耳そうじをしてきてください。

＜保護者の皆さまへ＞

健康診断の結果、受診をお勧めする場合、治療勧告用紙をお渡ししております。
受診をしたら、受診結果を学校までご提出ください。
すべての健康診断が終わったら、結果を記入した健康手帳を７月初旬にお渡しいたします。



５月保健目標　規則正しい生活をしよう

規則正しい生活の基本は、やっぱり〝早ね・早起き・朝ごはん〟







夜の９時までには眠る
特にたくさん体を動かした日は、いつもよりはやく寝ましょう。

家を出発する時間の１時間前には起きる
早ね早起きのリズムを作るには、まず早起きからがんばりましょう。

毎日必ず食べる
１日のエネルギーなので時間がなくても、なにかは食べてくるようにしましょう。