

# ほけんだより 5月

令和5年5月号

東神吉南小学校

ほけんしつ



今月の もくひょう 体や身の回りを清潔にしよう。暑さに負けないようにしよう。

## 新生活、もう慣れた？

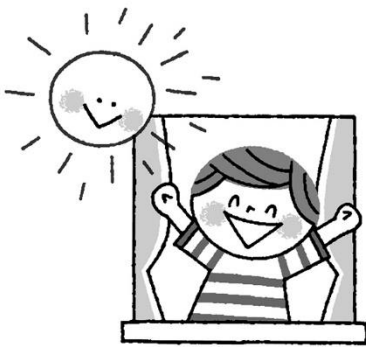


新しい学年になり、1か月が過ぎました。クラスの友達とは仲良くなれましたか？ この時期は、4月からの疲れが出たり、気温の変化により体調を崩しやすくなったりします。十分に睡眠をとって、疲れをためないようにしましょう。

5月はお医者さんに来ていただく健康診断がたくさんあります。忘れ物や服装にきをつけて、健康診断を受けましょう。

## 健康の秘訣

### 「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起して朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

## せいけつで〇〇予防！！

「ハミガキってめんどくさい！」「見た感じよごれがついていないから手は洗わなくていいかな。」「つめがのびているけどまあいいか」こんな風に考えている人はいませんか？でもハミガキ・つめきり・手洗いなどをしないのはよくありません。せいけつを保つことはいろいろなことの予防につながります。

- 歯みがき…むし歯や歯周病予防
- つめを切る…けが予防
- 手洗い…かぜなどの感染症予防

# うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります！！

5月でもお昼は気温が上がり、とても暑くなることが多いです。

運動会の練習が始まりますので、今年も熱中症に気を付けましょう。また、練習前は手や足の爪をきれいに切りましょう。つめが長いと自分や友達がケガをしてしまうかもしれません。自分の足のサイズにあった運動靴をはいて、安全に参加しましょう。

## <持ち物>

お茶



きがえ



汗拭きタオル

## <生活習慣>

朝ごはんを  
しっかり食べる



こまめに  
水分補給



早く寝て、良く  
睡眠をとる



## 保健行事のお知らせ

月日	曜日	健診内容	対象	準備
5/1	(月)	聴力測定	なかよし	軽い耳掃除
5/1	(月)	色覚検査	4年生	メガネ(持っている人)
5/2	(火)	聴力測定	1年生・5年生	軽い耳掃除
5/8	(月)	聴力測定	2年生・3年生	軽い耳掃除
5/9	(火)	眼科健診	なかよし・1・4・5年生	メガネ(持っている人)
5/16	(火)	眼科健診	2・3・6年生	メガネ(持っている人)
5/18	(木)	耳鼻科健診	なかよし・1・3・5年生	軽い耳掃除
5/19	(木)	心臓健診	1年生+その他対象者 (対象者にはお知らせいたします。)	体操服
5/22	(月)	尿検査	全学年	尿ボトル
5/23	(火)	尿検査(予備)	22日に提出できなかった人	尿ボトル

### <治療勧告書をお渡ししております>

健康診断で、再検査や治療などが必要という結果が出ましたら、治療勧告書をお渡ししています。疾患によっては時間がたつと症状が悪化してしまうものもあります。なるべく早く専門医での受診をお勧めします。