

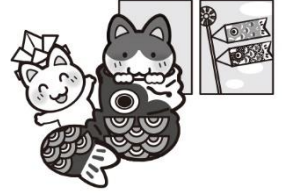
ほけんだより

5月号

令和6年5月1日
名古屋市立野跡小学校
保健室

少しずつ気温が高い日が増えてきました。こまめに水分をとるために、水筒を毎日持ってくるようにしましょう。また、外で体を動かして、少しずつ暑さに慣れることも大切です。休み時間は、外で元気よく体を動かしましょう。

新しい環境に変わって、疲れがたまりやすい時期です。自分に合った方法で、息抜きができるの良いですね。



けんこうしんだん つづ 健康診断が続きます！

5月にも、たくさんの健康診断があります。自分の学年の健康診断の日にちと内容を、しっかりと確認しておきましょう。

月	火	水	木	金
		1 視力検査 (5・6年)	2	
6	7 視力検査 (3・4年)	8 視力検査 (1・2年) 両眼視機能検査 (1年)	9 視力検査 (ひまたん)	10
13	14 眼科健診 (全学年)	15 尿検査 (2回目)	16 <div data-bbox="861 1388 1308 1523">朝9時までに 持ってきてください！</div>	17



視力検査の日は、「メガネ」を忘れずに持ってこよう！

健康診断で「要受診」になった人には、「受診のおすすめ」を渡しています。もらったらおうちの人にを見せて、できるだけ早く病院へ行って診てもらいましょう。病院に行ったら、「受診のおすすめ」を、学校に提出してください。



あつ そな 暑さに備えよう！

少しずつ、気温の高い日が増えていきます。熱中症にならないように注意しましょう。

		
<p>ぬき ぎのしやすい服装で あつ さむさを ちようせつ 調節しましょう。</p>	<p>きおん たか 気温が高いときは のどがかわくまえに すいぶんほきゆう 水分補給をしましょう。</p>	<p>そとで 外に出るときは ぼうし 帽子をつけましょう。</p>

み せいけつ 身だしなみ・清潔チェックをしよう！

できているものには、□に✓を書きましょう。

せっけんを使って
手を洗っていますか？



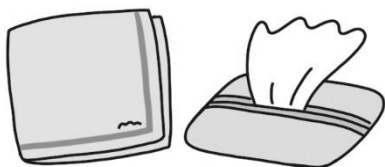
きれいな「はだ着」を
つけていますか？



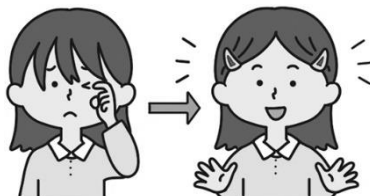
毎日お風呂に入って
体を洗っていますか？



ハンカチ・ティッシュは
持っていますか？



前がみが伸びて
目にかかっていませんか？



手・足の爪は
伸びていませんか？



手や足の爪の中は、汚れがたまりやすくなっています。
また、爪が伸びていると、自分や他の人を傷つけてしまったり、
爪が割れてしまったりすることもあります。

「1～2週間に1回」は、爪を切るようにしましょう。

手を洗うときには、爪の間もきれいに洗うようにしましょう。

