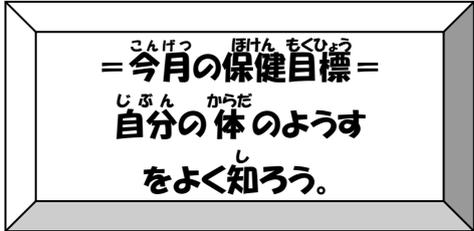


ほけんだより5月号

桶狭間小学校 保健室 令和5年5月1日



○●おうちの人といっしょによみましょう。●○

しんがつき はじ やく げつ
新学期が始まって約1か月がたちました。

この時期は、体や心の疲れが出やすい時期なので、疲れたなと思ったら、睡眠を多めにとったり、お風呂にゆっくりつかったり、好きなことをしたりして、リフレッシュしましょう♪



疲れていませんか？



がっ ほけんぎょうじにってい ~5・6月の保健行事日程~

	ひまわり たんぼぼ	ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年	その他
がんかけんしん 眼科健診	5/17(水)							けつせきしゅ かくじ しゅしん ねが 欠席者は各自で受診をお願いします。
じんぞうけんしん 腎臓検診 にょうけんさ (尿検査)	かいめ げつ よびび 2回目：5/1(月)、予備日：5/24(水)							みていしゅつ ひと 未提出の人は、おしっこを絶対に忘れないようにしましょう!!
ないかけんしん 内科健診	5/16 (火)	5/9 (火)	5/19 (金)	5/16 (火)	5/16 (火)	5/19 (金)	5/9 (火)	たいそうあく わす 体操服を忘れないようにしましょう。
しかけんしん 歯科健診	6/1 (木)	6/15 (木)	6/8 (木)	6/1 (木)	6/1 (木)	6/8 (木)	6/15 (木)	ぜんじつ よる とうじつ あさ 前日の夜と当日の朝は、しっかり歯みがきをしてきましょう。
じびかけんしん 耳鼻科健診 ※			6/6 (火)		7/4 (火)		7/4 (火)	ねんせい ぜんいん ねんせい がいどう 2・4年生は全員、6年生は該当児童のみ行います。

<保護者の方へ>

※ 小学校における耳鼻科健診は、2年生以外については、内科系学校医により定期健康診断の際に行ってきました。これを、令和6年度の完全実施において、対象の2年生から拡大して小学校全学年に耳鼻咽喉科医による健康診断を拡大して下記のように実施することになりました。

健診が近づく頃に調査表をお渡ししますので、期日までに担任へ提出してください。

- 令和5年度：小学校2・4年生の全員と6年生の抽出児童
- 令和6年度以降：小学校2・4年生の全員と1・3・5・6年生の抽出児童



~健康診断の結果について~

健康診断の結果、異常や疾病の疑いがある場合は、受診のすすめをお渡しします。**異常や疾病の疑いがない場合は、特に結果のお知らせはお渡ししていません。**(歯科健診のみ全員に結果をお渡ししています。)

異常や疾病の疑いがある場合は速やかに医療機関を受診してください。異常があり、すでに検査や治療を受けている場合は、受診した医療機関名と診断結果をご家庭で記入して頂き、**必ず学校にご提出ください。**ご協力よろしくお願ひいたします。

うん どう かい じゅん び 運動会にむけて、準備はOK!?

前日



すいみんをじゅうぶんとる



てあしの手足のツメを切っておく

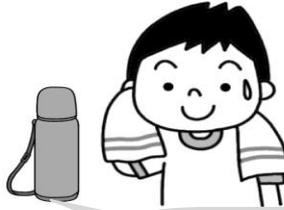
当日の朝



あさ朝ごはんをしっかり食べる



あしに合ったくつをはく



あせ汗ふきタオルを持ってくる

すいとうを忘れずに持ってくる

こんげつ うんどうかい ちゅうい じぶん ちから じゅうぶん はっき おも
今月は運動会ですね。けがに注意して自分の力を十分に発揮してほしいと思
います。そのためにも、まえの日は早めに寝て体調を整えておきましょう。当日
はパワーのみなもと 源である朝ごはんをちゃんと食べることが大切です。

また、つめ みじか き 短く切って、あし あ 足に合ったくつをはきます。あせ 汗をたくさんかくと思
いますので、ようい ようい 用意し、ねっちゅうしよう 熱中症にならないようにすいぶん 水分もこまめにとりまし
ょう。もし、くあい わる 具合が悪くなったときには、せんせい し すぐに先生に知らせてください。



ぜんりよく あそ 全力で遊ぼう!



あそ べんきよう い
「遊んでばかりいないで、勉強しなさい!」と言われたこ
とはありませんか。でも、ひと 人にとって、あそ 遊びはとても大切な
もの。あそ なか おんがく 遊びの中から、音楽やスポーツ、かいが 絵画などさまざま
ぶんか 文化が生まれたともいわれています。

さあ、おに 鬼ごっこやスポーツなどで思い切り体を動かして
あそ 遊んだり、むし じゅん 虫の観察をしたり、あそ 夢中になって楽器
をかな 奏でたり、じぶん す 自分の好きな「遊び」を楽しみましょう。げん
きにあそ 遊べば、こころ 心のスイッチがONになり、まいにち 毎日がイキイキ
わくわくします。すると、あたま きぶん 頭や気分がスッキリして、べんきよう
勉強もきつとはかどるはず。みんな、ぜんりよく あそ 全力で遊みましょう!

