

# 5月ほけんだより

## 5月の保健行事

5/13(火) 健康診断  
5/16(金) 歯科健診(13日の欠席者)

H20.5.1. ND小学校 保健室

4月中頃から「頭が痛い」「おなか痛い」「しんどい」といって保健室に来る児童が増えています。そろそろ、新しい環境でがんばっていた緊張がほぐれ、たまっていた疲れがでてきているようです。疲れが残らないよう、毎日、しっかりと睡眠をとるよう心がけましょう。また、風邪や胃腸炎が流行っていますので、手洗い・うがいをしっかりと行って、予防にも心がけましょう。

## 5/13は健康診断の日です

この日は、歯科健診、内科健診、眼科健診、耳鼻科健診を行います。



とても大切な日なので、お休みしないように、今から体調を整えておきましょう。

### < 事前しておくこと >

- \* 耳あかをとっておきましょう
- \* 歯みがきをていねいにしてきましょう
- \* お風呂に入って、体をきれいにしておきましょう
- \* 診察の邪魔にならないように、髪の毛が目や耳にかからないようにしましょう
- \* 夏用体そう服を忘れずに持ってきましょう



### < 検診を受けるときの注意 >

- \* 必ず名札をつけましょう
- \* ならんで待っている間は、静かに待ちましょう
- \* 前の人のやり方をよく見ておきましょう
- \* 先生の話をよく聞きましょう



### < 健診結果のお知らせをもらったら >

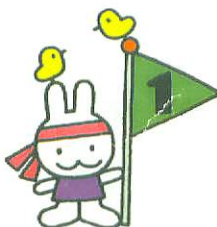
～ 保護者の方へ ～

健診や検査の結果、病気や異常の疑いがあった場合は、お知らせ用紙をお渡しします。なるべく早く専門医にて受診し、報告書を担任に提出してください。



## スポーツフェスティバルに向けて

- ① 早ね早起きをしよう
- ② 毎朝、しっかりと朝ごはんを食べよう
- ③ 練習前後には、こまめに水分をとろう
- ④ 汗をかいたら、タオルでふこう
- ⑤ 毎日、きれいな体そう服を着よう
- ⑥ 毎晩、お風呂に入ろう
- ⑦ つめを短く切ろう
- ⑧ けがをしたら、先生に言おう



## みんなでこんなことを心がけよう♪

執行委員会

### 1. 笑顔で元気にあいさつをしよう!

「おはよう」「ありがとう」「さようなら」とあいさつをすると気持ちがいいね。笑顔で元気にあいさつしてもらったほうも、笑顔で元気な気持ちになるよ。自分も相手も気持ちよく1日を過ごすことができるね。



### 2. ろうかをまごう!

ろうかや階段で走っていると、誰かにぶつかったり、転んだりして、大きなケガをしてしまうよ。ろうかはまごうね。

### 3. 服装を整えよう!

服装の乱れは心の乱れを表しているんだって。正しい服装をしている人は心が落ち着いている証拠。身だしなみを整えると気持ちがいいよ。相手に与える印象もいいよ。