

5月 げんきです！

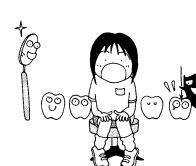

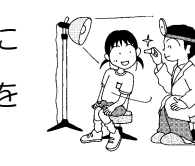


2018年 5月ほけんだより
ノートルダム学院小学校
保健室 松田 直子


新年度が始まって1カ月がたちました。1年生のみなさんは少しずつ学校生活に慣れ、2年生以上のおともなさんも、いつもの生活リズムを取りもどしたところかと思ひます。新しい環境でがんばっていた緊張がほぐれ、そろそろ疲れを感じるころです。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よう。

5月8日・9日は健康診断の日です

どんなことを調べるの??

<p>歯科検診</p> <p>歯や歯ぐきの病気がないか、歯ならび、かみ合わせのようすを調べる</p> 	<p>内科検診</p> <p>背骨が曲がっていないか、心ぞうの音や呼吸のようす、皮膚のようす、栄養状態を調べる</p> 
<p>眼科検診</p> <p>目の病気がないかを調べる</p> 	<p>耳鼻科検診</p> <p>耳・鼻・のどの病気がないかを調べる</p> 

健康診断を受けるにあたって



- 耳そうじをしておく
- かみの毛が目や耳にかからないようにとめる
- 朝の歯みがきをていねいにする
- 名札をつける
- 体そう服を忘れずに持ってくる



手を洗ったあとは…?

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…!?

ぬれた手で髪型を整えるよ。手も乾くし一石二鳥なの

手を洗ったあとは、いつも服でふいてるよ!

昨日使ったけど、今日も同じもので大丈夫だよ!



みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗っていないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切! 覚えておいてくださいね。



毎日、きれいなハンカチをポケットに入れておこう。

