

ほけんだより 5月

十四山東部小学校 保健室
平成27年5月1日

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい学年に慣れてきたら、いろいろがさやきんちようで心や体につかれを感じている人がいるかもしれませんね。これからの連休は、楽しむ時間だけでなく、体を休める時間も確保してくださいね。

5月の保健目標

うんどう すすんで運動をしよう

連休が終わったら、いよいよ運動会に向けての練習が始まります。運動をする前に、「早ね・早起き・朝ごはん」の3つのキーワードのもと体調を整え、けがをしないようにつめを切る・サイズの合ったくつをはくなど事前に準備をしておきましょう。日差しもだんだんと強くなってきました。「ぼうし」「水筒」「汗ふきタオル」を用意しましょう。

うんどう 運動する前にチェック！チェック！チェック～！！

こんなクツ、はいてない？



ケガの原因にもなります。クツは自分にあつたものをはきましょう！

① 体調をととのえるために・・・

早めに寝て、十分な睡眠をとろう。
朝ごはんは毎日食べてね。



② けがを防ぐために・・・

手足のつめは、短く切っておこう。
準備運動をしっかりとしよう。



③ 汗をかいたら・・・

こまめに水分をとろう。
かいた汗はそのままにせず、タオルでしっかりふき取ろう。



健康診断が続きます

正しく、効率よく検診・検査ができるように、注意事項をしっかりと守って受けましょう。

5月の保健行事

日付	保健行事	対象者	注意事項
5/8 (金)	内科検診	2・3・6年	体操服で受診します。
5/13 (水)	耳鼻科検診	アンケートにより抽出	検診を受ける人は、前日に耳鼻科検診をしてきてください。
5/22 (金)	内科検診	1・4・5年	問診票を11日に配付しますので、18日までに提出してください。体操服で受診します。
5/25 (月)	心肺蘇生法講習会	教職員 PTA役員	児童のみなさんは参加しません。
5/28 (木)	歯科検診	全学年	20日に事前アンケートを配付します。当日の朝はしっかりと歯をみがいてきましょう。

保護者の方へ

4月から引き続き、健康診断が行われます。学校の定期健康診断では、治療や詳しい検査が必要な人に加え、病気や異常の疑いのある人にもお知らせをしていますので、医療機関では「異常なし」と診断されることもあります。ご理解いただきますようお願いいたします。「結果のお知らせ」がお手元に届きましたら、早めに医療機関への受診をお勧めします。

なお、「結果のお知らせ」・健康診断のアンケート類は、個人情報保護の点から「ほけんれんらくぶくろ」で配付・回収しています。アンケート類は「ほけんれんらくぶくろ」の中に入れて、学校へ提出してください。

心の相談員さんを紹介します

心の相談員の『徳升 絢美』です。毎月2回、月曜日に学校にいます。落ち込んだ時はお休みに来てくださいね。お話しは何でもきくので、気軽に話しかけてください。

1学期の离校日

- 5月11日(月)
- 5月25日(月)
- 6月15日(月)
- 6月29日(月)
- 7月13日(月)