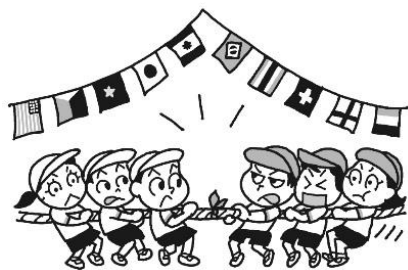


ほけんだより **5月**

令和4年5月9日
宮原小学校 保健室

日ざしがだんだんと暖かくなって、木々の緑がさわやかな季節になりました。ゴールデンウィークは楽しく過ごすことができましたか？今日からまた学校生活が始まります。21日（土）には運動会もありますね。運動会で全力が出せるように、生活リズムを整えてからだの準備をしておきましょう！



◆◇運動会にむけて…◇◆

今日の体調はどうですか？

朝ごはんを食べて、夜はしっかり休みましょう。体の調子が悪いときには、無理をせず先生に伝えるようにします。



じょうずに水分をとれていますか？

運動の前・途中・後には水分をとりましょう！じょうずに水分をとるポイントは、①1回にコップ1杯分をのむ ②のどがかわく前にのむ の2つです。



身だしなみはととのっていますか？

くつのサイズは足に合っていますか？くつずれの原因になるので、サイズを家の人と確認しておきましょう。

くつひもはほどけないように、しっかりと結んでおくようにしましょう。



髪が長い人は結んでおきましょう。

長いつめは他の人に当たったり割れたりすると、けがの元になるので切っておきましょう。



◆◇5月の予定◆◇

<p>13日（月）～17日（金） 聴力検査 1・2・3・5年生 小さな音を聴いて、耳の聴こえ方を調べます。</p>	<p>14日（火） 尿検査 全学年 尿の中のたんぱく・けつえき・糖について調べます。13日（月）に検査セットを配ります。</p>	<p>16日（木） 内科検診 全学年 病院の先生に、体の様子をみてもらいます。</p>
<p>20日（月） 心電図 1年生 心そらの動きを調べます。胸に電極をつけて、横になって検査します。</p>	<p>30日（木） 姿勢健診 4・5・6年生 背中や腰の骨が、曲がったりゆがんだりしていないか、みてもらいます。</p>	<p>31日（金） 耳鼻科健診 全学年 耳と鼻の病気がないかをみてもらいます。前日に耳掃除をしておきましょう。</p>

7つのまちがいを
みつけよう！



保護者の皆様へ

ゴールデンウィーク中も、お忙しく過ごされたことと思います。5月に入っても健康診断が続きます。健康診断の結果、医療機関への受診が必要とわかった場合はその都度お知らせいたしますので、よろしくお願いいたします。なお、学校での検査はスクリーニングのため、受診の結果「異常なし」となる場合もありますが、ご了承下さい。