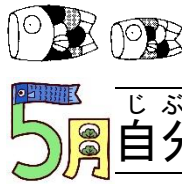


ほけんだより



こんげつ ほけんもくひょう
～今月の保健目標～

令和3年5月
真地小学校

じぶん けんこう ようす し
自分の健康の様子を知ろう

保健室

しっかり刻もう！朝の生活リズム

しんがっきがスタートして1ヶ月が経ちました。新しい生活にもなれてホットするこの時期は、今まで緊張していた分、疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけて、疲れを感じたら早めに休みましょう。

また、4月から健康診断が始まりました。終わった検査については、自分の健康状態を確認し、治療の必要な病気があったら、なるべく早めに病院を受診しましょう。

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です！</p> <p>朝食を抜くと元気が出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を！</p>
---	---	--

プールの授業が始まります！調子はどうかな!?

みみ 耳あか	つめ	朝ごはん	目
たいおん 体温	かおいろ 顔色	ひ 皮ふ	うんち
けが	たいちやうふりょう 体調不良	はいまえ 入る前のチェックが大切!	

プールでの授業は、いつもの体育の時間より体力を使います。また、ふだんとちがった環境で体を動かします。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックし、調子が悪いときはプールに入るのをやめましょう。

しっかり睡眠・朝ごはんをとりましょう!

5月12日(水)
13日(木)
ぎょう虫検査
尿検査(二次検査)

5月13日(木)
2・4・6年
歯科検査

5月14日(金)
1・3・5年
歯科検診

健康診断の結果について

学校での健康診断では、健康面で学校生活に支障がないか、病気の疑いがないかどうかを調べます。検診結果とともに「治療のすすめ」をお渡ししている場合は、健康面でお子さんが困っていることはいかにして話し合い、受診・治療の参考にしてください。

