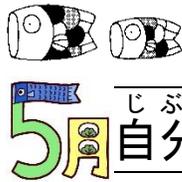


# ほけんだより



こんげつ ほけんもくひょう  
～今月の保健目標～

じぶん けんこう ようす し  
自分の健康の様子を知ろう

令和3年5月

真地小学校

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。

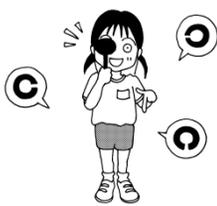
<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>朝食を抜くと元気が出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を!</p>
---	---	--

## プールの授業が始まります! 調子はどうかな!?

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

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。

