

# ほけんだより 5月

H30. 5. 1

4月が終わり、少しずつ夏が近づいていますね。5月の保健目標は、「身体を清潔にしよう」です。爪を切り、服装を整えて、気持ちよく学校生活をおくりましょう。



5月は校外学習や宿泊研修があります。楽しい行事にするためにも、体調を整えておくことが必要です。「早寝・早起き・朝ごはん」でみんな元気に活動できるようにしましょう。

## の 乗りものよいしやすい人へ



まえの日はしっかり寝ましょう。



あさごはんは、いつも通り食べましょう。



よい止めを飲んでおくことも大切です。



とく景色をながめてリラックスしましょう。



よわない!

「よってしまうかも…」という不安が、ようことにつながってしまうことがあります。よわないようにきちんと準備しておけば、防ぐことができます。「よわない」という気持ちでいることも大切です。

## それでも、ぐあいが悪くなったときは

きもちがわるいです



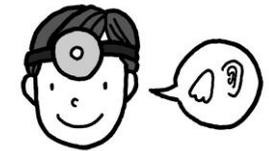
先生はいざというときのために、エチケット袋を持ってきています。がまんしないで、早めにまわりの友だちや先生に知らせましょう。



5月は健康診断がたくさんあります。お医者さんが七区小学校に来て、みなさんの身体の様子を診てくれます。病院でのお仕事がある中、みなさんのために七区小学校に来てくださいます。スムーズに検診が受けられるように、気をつけてほしいことがあります。

### 耳鼻科検診

- ・前の日に、耳そうじをしておきましょう。
- ・髪が耳にかからないように、くくっておきましょう。



### 眼科検診

- ・前髪が目にかからないように、切っておきましょう。
- ・眼鏡を持っている人は、持ってきてきましょう。



### 歯科検診

- ・検診当日の朝、いつもより丁寧に歯みがきをしましょう。
- ・お医者さんが見やすいように、口を大きく開けましょう。

中学校区であいさつ運動に取り組んでいます。お医者さんに会ったら、気持ちのよいあいさつができるといいですね。

## 保護者の方へ

健康診断後、所見がある児童には、結果のお知らせを配っています。(歯科検診は全員に配ります。) お子さんの健やかな成長のためにも、受け取りましたら、速やかに病院の受診をお願いします。

その際、病院を受診した結果を、学校にお知らせください。また、病院を受診しない場合も、その旨をお知らせください。

