

ほけんだより 5月

令和5年5月1日（月） 大宮南小学校 保健室

新学期が始まり、1カ月が経ちます。頑張ってきた疲れが少しずつ出始める時期です。なんとなく元気がでない、やる気が起きないということはないですか？無理のないように、心と体をゆっくり休めることも大切です。連休明けから、運動会練習も始まります。暑い日もあるので、水分補給をこまめにしながら、練習に取り組みましょう。



ゴールデンウィーク GWも規則正しい生活でござよう！

【早寝・早起き】

休み中も学校がある日と同じように、早く寝て起きる習慣を続けることで、1日の生活の流れが大きく乱れることはありません。早寝早起きをして、元気に過ごしましょう☆



【バランスのとれた食事】

好きなものばかり食べるのではなく、バランスよく食べましょう。おやつの食べすぎ、ジュースの飲みすぎにも気をつけて☆



【テレビ・ゲームの時間】

休みの間に、テレビ・ゲームの時間が長くなりなないように、おうちの人と時間を決めましょう。晴れた日は、外で体を動かすことも大切です☆

5月の保健行事予定

ないかけんしん 内科検診

5月 8日（月）13:45～【高学年】

5月11日（木）13:45～【低学年】

体の中の病気がないか、目やのどの様子、背骨や肩のゆがみはないかなども調べます。
※脊柱（背骨）検査については、全員に検査を行っています。学校医と相談の上で、高学年女子は、キャミソール・スポーツブラの着用は可能ですので、検査当日必要な場合はご準備ください。衝立等を使用して、プライバシー保護をした上で実施します。その他配慮が必要な場合は学校までご連絡ください。



にょうけんさ 尿検査

5月18日（木）【全校】 予備日5月19日（金）

尿を調べることで、病気を早く見つけることにつながります。

朝1番のおしっこをとりましょう。

18日、19日に取れなかった人は、6月8日（木）・9日（金）が二次検査日になります。容器をなくさないように置いておいてください。

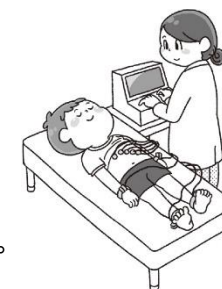


しんそうけんしん 心臓検診

5月9日（火）11:00～【1・4年生・経過観察者】

検診車の中で、検査をします。

体に検査器具をつけますが、静かに寝ていたらすぐに終わります。



じびかけんしん 耳鼻科検診

5月26日（金）13:30～【全校】

耳・鼻の調子はどうかみてもらいます。検診の前日は耳そうじをしておきましょう。

