



2021. 5. 10
 児童と保護者の皆様へ
 まなづる小 保健室

あたらしいがくねんになって1かげつがたとうとしています。連休では心も体もリフレッシュできたでしょうか？休み明けは生活のリズムがくずれやすくなります。早寝・早起き・朝ごはん！！を合言葉に規則正しい生活リズムを整えながら、元気に過ごしましょう。



健康診断の予定 (5月)

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7 耳鼻科検診問診票 配付
10	11 耳鼻科検診問診票 回収 (全員提出)	12	13 内科検診① (ひまわり・2・4・6年生) <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> たいいくぎ わす 体育着を忘れないように！ </div>	14 
17	18	19 	20 心臓検診 (1年生・2年生未受診者)	21
24	25	26 	27 内科検診② (1・3・5年生) <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> たいいくぎ わす 体育着を忘れないように！ </div>	28

保護者の皆様へ

- 健康診断はスクリーニングの検診です。受診をお勧めする場合は、健康手帳とは別に「結果のお知らせ」をお渡ししています。受け取ったら早めに専門医に受診されることをお勧めいたします。
- 健康手帳は健康診断が終わりましたらお返しします。



ケガは少しの注意でふせげます

新学期的緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少し多くなります。こんなことに注意！



登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかげから飛び出す

校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。



下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！ 寒い！ を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。



えんそく しゅうがくりょこう たのしい遠足・修学旅行にするために



前日は早く寝よう！



朝食は適度に食べよう。



体を締めつけない服装にしよう。



常備薬は自分で持っていこう。



はきなれた靴で行こう。



◎毎日の体調管理に気をつけましょう！！