

ほけんだより 5月

銚田市立上島東小学校 保健室 [第2号] 2015年 5月号

今月の目標

【保健】

身のまわりを
清潔にしよう

【安全】

きまりを守って
楽しくすごそう



風がさわやかな 気持ちのよい
季節となりました！

ゴールデンウィーク明けは、生
活リズムの乱れや新学期の疲れが
出る頃です。規則正しい生活を心
がけ、遠足や校外学習、陸上記録
会の練習などにも元気に参加でき
るようにしましょう。

★「早寝・早起き・朝ごはん」を
実行しましょう！

健康診断



《5月の予定》

12日(火)・13日(水) **尿二次検査提出日**

二次検査対象者には、11日(月)にお知らせの文書と新しい
容器を配布しますので、必ず提出してください。

※一次検査の未提出者も対象となります。

★4月から健康診断を行っていますが、その結果については後日文書で、
お知らせいたします。専門医による検査や治療が必要と思われるお子さ
んは、健康な学校生活を送るためにも、早めに病院を受診してください。
受診されましたら、検査結果などについて学校へお知らせください。

★4月に行った視力検査の結果をみると、4年生くらいから視力低下が
増えてくるようです。予防に次のことを気をつけましょう！

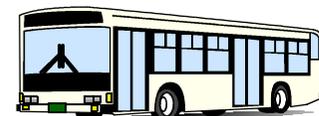
- ・本を読んだり、勉強するときは30cmくらい離す。
- ・パソコンやテレビゲームは30分以上続けない。
- ・遠くの景色などを見て、目の筋肉を休ませる。



楽しい遠足にしよう！



げんき!! たのしい♪



えんぞく こうがい がくしゅう のために
遠足・校外学習のために

数日前から

体調をくずさないよう、
生活リズムを整えて
おきましょう。

前日の夜

ワクワクして寝つけない
かも…早めにふとんに
入りましょう。

こんなことにも
気をつけて!!

おろしたての新しいく
つは、足が痛くなること
があります。新しいくつ
をはいていくときは、何
日か前からはいて、足に
ならしておきましょう。

当日の朝

早めに起きて、いつも
どおり、朝ごはんを
食べましょう。

朝のトイレをすませて
出かけられる時間の
ゆとりを。

乗りもの酔いを防ぐために

心配な人は、
酔い止めの薬を飲んで
おきましょう。

車内では、おしゃべり
などで、楽しく
過ごしましょう。

窓を少し開けておくと、
酔いにくいことが
あります。

出かけた先で

食べすぎで、おなかを
こわさないよう
気をつけて!!

はしゃぎすぎは、
けがのもと。
気をつけよう!!

★気持ちが悪いときや具合が悪いときは、がまんしないで早めに先生や友だちに知らせましょう!!

からだや身のまわりをせいけつに!



毎月第4火曜日の朝に、健康手帳を
使って清潔検査を行います。ハンカチ
やティッシュを忘れる人がいるので、
いつも身につけるようにしましょう。