

ほけんだより 5月

銚田市立上島東小学校 保健室 [第2号] 2016年 5月号

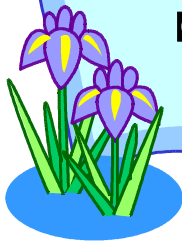
今月の目標

【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！

楽しい遠足にしよう！



げんき!! 楽しい♪



遠足・校外学習のために

数日前から



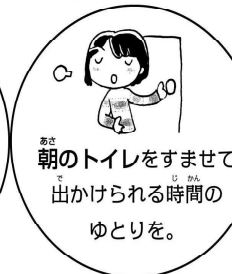
前日の夜



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



乗りもの酔いを防ぐために



出かけた先で



★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!!

健康診断



《5月の予定》

17日(火)・18日(水) 尿検査提出日

尿検査の容器は、16日(月)にお知らせの文書と一緒に配付
しますので、忘れずに提出してください。

※一次検査の結果で異常があった場合は、二次検査を行います。

★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、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。予防のため次のことに気をつけましょう。

- ・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。



せいけつな生活をこころがけよう!



★毎月第4火曜日の朝に、健康手帳を使って清潔検査を行っています。
ハンカチやティッシュを忘れる人が多いので、いつも身につけるよ
うにしましょう。また、つめが伸びているとケガの原因にもなりま
すので、こまめに切りましょう!

《歯の予防教室について》 5月23日(月)

- むし歯予防教室(2年生) 2時間目
- 歯周病予防教室(5年生) 3時間目



銚田市健康増進課より、歯科衛生士の末岡史帆さん・保健師の堀田
いづみさんが来校し、指導していただきます。

