

ほけんだより

白鳥西小学校 保健室 令和元年5月7日発行 第2号



新しい環境になって1ヶ月が経ちました。生活には慣れてきましたか？今年のゴールデンウィークはとても長かったのですが、休み中元気に過ごせましたか？5月は遠足や陸上記録会、健康診断など、たくさん行事があります。「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えていきましょう！また疲れやすい時期でもあるので、お休みを利用して上手にリフレッシュして、5月を元気に過ごしましょう！



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



元気のもと

早寝

早起き

朝ごはん

さわやか週間の取り組み

先月のさわやか週間の結果と今月のさわやか週間の日程をお知らせします！

【4月の結果】

「さわやか賞」5・6年生
「努力賞」3年生

ハンカチをもつ習慣を身につけよう！

【5月のさわやか週間】
5月13日（月）～5月17日（金）

ハンカチは前日に準備して、
毎日忘れないようにしましょう！

遠足の達人からのアドバイス！

楽しい遠足にするために、出発前に準備をしよう！

ふだんから早寝早起きをして、生活リズムを整えておいたよ

当日の朝ごはんをしっかり食べたよ。でも、食べすぎには注意して

当日は、ケガをしないように、はきなれた靴で行ったよ

当日の朝は、家でうんちをすませてから行ったよ



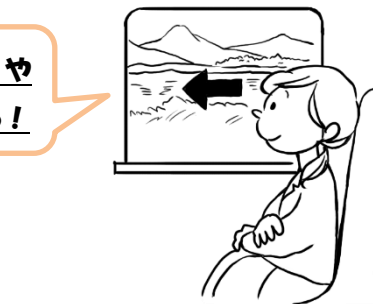
乗り物酔いが心配な人は...

乗り物に乗る前に、酔い止め薬を飲もう！

乗り物の進行方向や遠くの景色を見よう！

エチケット袋を用意しておこう！

からだを締め付けない服装にしよう！



☆今月の保健関連行事☆

日時	内容	対象学年
5月10日（木）8：50～	心電図検査	1，4年生
5月20日（月）3校時	食育指導	1年生
5月21日（火）9：00～	歯科検診	全学年
5月23日（木）9：00までに回収 ※前日の22日に検査容器を配付します。	尿検査	全学年
5月30日（木）14：00～	内科検診・結核検診	全学年

◎ 食育指導については、次号ほけんだよりで紹介いたします。

＜保護者のみなさまへ＞

4月から6月にかけて健康診断が続いています。すでに終えた項目から、順次、結果についてお子さまを通してお知らせをしていきます。「学校でお手紙もらった？」「健康診断どうだった？」などとお声がけしていただき、結果について一緒にお話していただけると嬉しいです。年に一度の健康診断ですので、体のことについて知るよい機会にさせていただければと思います。