

# ほけんだよ

# 5月

白鳥西小学校 保健室 令和3年4月30日発行 第2号



5月の保健目標  
きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう



GWも生活リズムを  
整えよう



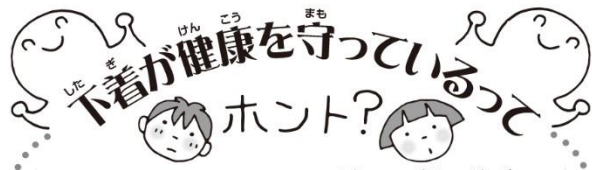
新年度が始まって1カ月。新しい環境にも慣れてきましたか？もしかしたらお疲れ気味の人かもしれません。明日からのゴールデンウィークで、少しのんびりして心と体をリフレッシュさせましょう！今年も外出は自粛モードです。できないことではなく、できることを見つけて、楽しい連休にしてくださいね。また、5月は遠足や水泳学習等があります。体調にも十分気を付けてお過ごしください。



健康診断  
また  
すまじ  
続

5月の健康診断の日程をお知らせいたします。提出物がありますので、ご協力をお願いいたします。また、健康診断の結果より、医療機関を受診された場合は、受診結果報告書の提出もお願いいたします。

けんさこうもく 検査項目	にち 日	じ 時	たいしょうがくねん 対象学年	き 気をつけること
しんでんすけんさ 心電図検査	17日 (月)		1・4年生	はんそで はん 半袖・半ズボンの体操服で行います。
にょうけんさ 尿検査	20日 (木)		ぜんがくねん 全学年	19日(水)に容器を配付するので、起きてすぐの尿を採ってください。
ないかけんしん 内科検診	20日 (木)		ぜんがくねん 全学年	はんそで はん 半袖・半ズボンの体操服で行います。



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、こんなに大切な役割があるのです。

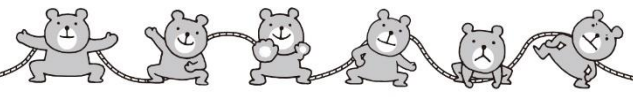
ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ

からだからは毎日、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。



保護者の方へ  
～在校時のケガについて～

お子様が在校中に以下のようなケガをした場合は、保護者の方へご連絡しています。

- ① 医療機関の受診が必要と判断した場合
- ② 頭・顔(目・鼻・歯・耳など)のケガをした場合

お子様が元気な様子であっても、ケガの内容によっては状況が変化する場合があります。早めに状況をお伝えし、緊急時には早期対応をしています

5月は 自転車 安全利用 推進月間

自転車はクルマの仲間。交通ルールを守って乗らなければいけません。

こんなことしていませんか？

- 友だちと競争
- 信号無視
- 二人乗り
- 横に並んで走る

マナーを守って安全に楽しく乗りましょう

## さわやか週間の取り組み

5月のさわやか週間  
5月10日(月)～14日

～4月のさわやか週間の結果～

さわやか賞 1・2・3・4・5年生  
努力賞 6年生

今年度最初のさわやか週間は、全学年が賞を獲得しました。日頃から清潔な身につける習慣を身につけよう！

たの 楽しい遠足にするために…  
みんなもやってみよう！

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

