

ほけんだより

5月



からだ こころ つか

体や心の疲れは、ありませんか？

鳥居松小学校 保健室

H28. 5. 6

あたら がくねん かげつ す
新しい学年がスタートして、およそ1カ月が過ぎました。

あたら とも せんせい
そろそろ、新しいお友だちや先生にもなれてきたころでしょうか。

きょう からだ げんき こころ きも げんき
今日のあなたの体は元気ですか？心（気持ち）も元気ですか？

からだ げんき き
「体がだるい」「元気がでない」「やる気がしない」ということが
つづ すこ からだ こころ つか
続いたら、少し体と心に疲れがたまっているのかもしれません。

はや はや
そんなときは、早めにねて、すいみん時間をたっぷりとりとよいですよ。

げんき きも ひと せんせい はな はなし き すこ
そして、「元気がでない」気持ちをおうちの人や先生に話しましょう。話を聞いてもらおうと、少し
きも らく
気持ちが楽になりますよ。



おうちの方へ

○5月～6月にかけて、健康診断が続きます。健康診断当日に欠席された場合は、保護者の方で健康診断に連れて行っていただきます（※ ご案内をお渡しします）。体調を整えていただき、できるだけ、欠席のないようにお願いします。

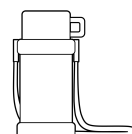
学校医の先生方			
学校医	石川進（石川内科クリニック）	学校眼科医	平田国夫（平田眼科）
学校医	鳥居哲也（鳥居クリニック）	学校耳鼻咽喉科医	早川宗規（はやかわ・すずきクリニック）
学校歯科医	長縄英樹（やごとの歯科こども歯科）	学校薬剤師	志水 泉
学校歯科医	森 道徳（森歯科医院）		

○健康診断の結果、体の異常や疾病の疑いがあった場合は、結果のお知らせを配付しています。学校生活を健康で安全に過ごすために、早めの受診をお勧めします。なお、今年度より受診報告書は、医師に記載を依頼し、担任まで提出してください。



○けがをしたとき、保健室での手当は応急処置のみになります。消毒薬・かゆみ止・目薬・湿布薬等は、保健室で使用しません。病院で手当を受けたほうがよいと判断したときには、保護者の方に連絡をさせていただきます。

○4月下旬から暑い日があります。暑さに慣れていないこの時期は、熱中症の心配があります。十分なすいみんと朝食をとらせ、水筒を持たせて登校させてください。よろしくをお願いします。





5月

けんこうしんだんカレンダー

せいかつりすむ ととの
ほけんもくひょう：生活リズムを整えよう！



にちようび 日曜日	けつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
1	2 えんぞく 遠足	3 けんぽうきねん び 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 えんぞくよび び 遠足予備日	7
8	9	10 にょうけんさ 尿検査 (1・2・3・4・5・6年) 	11 クリーンデー にょうけんさ 尿検査 (1・2・3・4・5・6年) 	12 まいしゅう すいようび はんかち ていっしゅ つめの 毎週、水曜日に、ハンカチ・ティッシュ・つめの けんさ おこな 検査を行います。	13	14
15	16	17 ないか うんどうき けっかくけんしん 内科・運動器・結核健診 (2・4年) 13:45～ (鳥居医師) 	18 クリーンデー しんでんずけんさ 心電図検査 (1・4年) 9:00～ 	19 は しみかき しどう 歯みがき指導 (1・2・3年) ふっかぶつ とふ きぼうしゅ フッ化物塗布 (希望者) 	20	21
22	23	24 ないか うんどうき けっかくけんしん 内科・運動器・結核健診 (3・6年) 13:45～ (鳥居医師) 	25 クリーンデー ないか うんどうき けっかくけんしん 内科・運動器・結核健診 (1・5年) 13:45～ (石川医師)  にょう じけんさ 尿2次検査	26	27	28
29	30	31 がつ けんこうしんだん 5月は、健康診断がたくさんあります。 じぶん からだ けんこうじょうたい し たいせつ きかい 自分の体の健康状態を知る大切な機会です。体調を整えて、休まず健康診断を受けましょう。	は ぶらし こっぶ 歯ブラシヤコップ、かがみなどをもってこよう。 しっかり学 習をして、歯みがき名人になろう。			