

ほけんだより5月がつ

春日井市立鳥居松小学校 保健室 H30.5.2 号

さわやかで気持ちのよい季節になりました。でも、少し体を動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着していると少しひんやりと感じたりすることもありますね。そんなときのために、気を付けておきたいことは…。

- ① 毎日、水筒にお茶を入れて持ってくる。
- ② 汗ふきよのハンカチやタオルを持ってくる。
- ③ 寒い時に着たり、暑い時に脱いだりしやすい服装にする。



体の調子を整えるために、3つのことを毎日の「あたりまえ」にしてくださいね。

毎週水曜日はグリーンデー!!

5月9日水曜日から、グリーンデーが始まります。グリーンデーとは、ハンカチ・ティッシュを持っているかどうかと、つめを清潔に切っているかどうかを調べる日です。これから毎週水曜日に行います。

毎日、清潔なハンカチとティッシュをポケットの中に入れて持ち歩きましょう。ポケットがない服の時は、ポーチなどを用意して持ち歩けるようにしましょう。

そして、必要な時に、すぐに使えるようにしておきましょう。



よごれがたまりやすくなる

けがの原因になる
(われたり、はがれたりする)



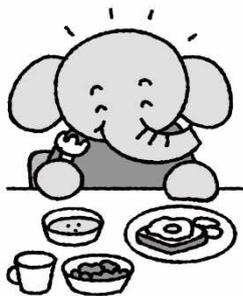
つめは週に1度は切るようにしましょう。

ツメがのびちゃうよ!!



友だちをきずつけてしまうことも!

生活リズムを見なおそう



しっかり朝食を食べよう



早寝早起きで十分な睡眠



運動で体をうごかそう



決まった時間に排便

5月 けんこうしんだんカレンダー

せいかつりずむ とどの
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	とようび 土曜日
		1	2	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	7	8 たいりょく 体力テスト	9 くりいでい 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 (2・4年) 13:45～ (鳥居医師)	10 にょうけんさ ぜんがくねん 尿検査 (全学年) しんでんずけんさ ねん 心電図検査 (1・4年) 9:00～ わすれずに もってきましょう！	11 にょうけんさ 尿検査 ぜんがくねん (全学年)	12
まいしゅう すいようび はんかち ていっしゅ 毎週、水曜日に、ハンカチ・ティッシュ・ つめの検査を行います。		2・4・6年 し かけんしんよう ていしゅつ び 歯科検診用アンケート提出日				
13	14	15 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)	16 くりいでい クリーンデー	17	18	19
<p>5月には、健康診断がたくさんあります。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。</p>						
20	21	22 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)	23 くりいでい クリーンデー	24 にょう じけんさ 尿2次検査 じびいんこうかけんしん ねん 耳鼻咽喉科検診 (1年)	25 は しゅうかん 歯みがき週間 2・4・6年	26
27	29	29 は しゅうかん 歯みがき週間	30 くりいでい クリーンデー	31	6/1 はついくそくてい ねん 発育測定2年	