



げんきな子

H.29 5月
浜岡東小学校 保健室



季節外れのインフルエンザの流行がようやく治まりました。感染予防に対する御協力ありがとうございました。入学・進級して一ヶ月、緊張して過ごしたお子さんもいたことでしょう。そろそろ疲れが出てくる頃ではないでしょうか。お子さんのからだところの調子はどうでしょうか。気になることがあれば、早めに学校に御相談ください。

思いあたる人はいませんか？

新しいクラス・友だち・
勉強などで
緊張……



4月

5月GW

GWのあと

まずは
生活リズムを
見直そう！



せいけつ せいかつ
清潔な生活が
できているか



朝、すっきり自覚める4箇条

一、夜お風呂につかる

よる ふ ろ
体が温まって、冷めてくる頃に眠りやすいよ

二、早く寝る

すいみんじ かん た
睡眠時間が足りていないとすっきり起きられないよ

三、眠たくてもカーテンを開ける

ねむ あ
太陽の光を浴びることで体内時計がしっかり働くよ

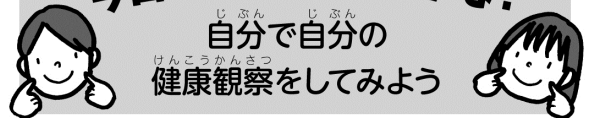
四、朝ごはんをしっかり食べる

あさ た
脳にエネルギーが送られて、頭が活発に働くようになったり、体温も上がるので、体が活動しやすくなったよ

とく たんすいかぶつ
特に、炭水化物をしっかりとうろ！

今日の自分は元気かな？

自分で自分の
健康観察をしてみよう



☐ げんきはある ☐ よく眠れた ☐ ねつはない



☐ ちやうしよく 朝食がおいしく食べられた ☐ からだ 体の調子の悪いところはない ☐ なや 悩みごとはない



しんぱい
心配なことがあるときは、
家族や保健室に相談してね



保護者の方へ

4月当初には、たくさんの保健関係の提出物に御協力いただきありがとうございました。4月には、身体測定・視力検査・聴力検査（1・2・3・5年生）が行われました。子どもたちは、しっかりとあいさつや自分の名前を言うことができ、聴力検査では特に、しっかり静かに待つことができました。今後も、尿検査・歯科検診・内科検診・耳鼻科検診・心音心電図検査（1・4年生）・生活習慣病検診（4年生）が行われますので、提出や服装等よろしくお願いします。

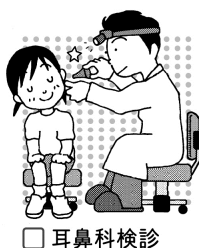
お医者さんへ



お知らせをもらったら

◆健康診断の結果について◆

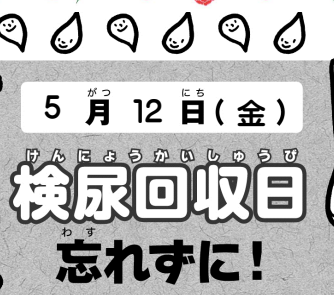
健康診断のあと、再検査や治療などが必要な結果が出た場合は、健康診断結果のお知らせをお渡ししています（歯科検診結果のみ全員に結果を通知しています）。疾患によっては、時間がたつとともに、より重い症状へと悪化するものもあります。なるべく早めに、専門医へ受診することをおすすめします。また、受診した際は、医師に診断結果を書いていただき、担任に提出してください。よろしくお願いします。



☐ 耳鼻科検診



☐ 歯科検診



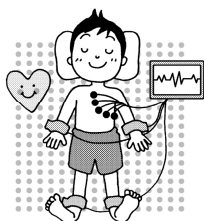
引き続き実施中！

今月の健康診断



☐ 運動器検診

内科検診



☐ 心電図検査

生活習慣病健診



☐ 尿検査

5/11(木)内科検診5・6年・たんぼぼ

5/12(金)尿検査全学年

5/16(火)内科検診3・4年

5/17(水)歯科検診4・5・6年・たんぼぼ

5/18(木)内科検診1・2年

5/19(金)歯科検診1・2・3年

5/22(月)心電図検査1・4年 生活習慣病健診4年

5/30(火)耳鼻科検診2・5年

これから暑くなったり、運動会の練習で外に出ることが多くなったりします。そこで、保護者の方にお願いがあります。

- 水分を多めに持たせてください。
- 調節しやすい服装にしてください。
- ぼうしを忘れていないか確認をお願いします。(月曜日)

よろしくおねがいします。

