

ほけんだより



おうちのひとと
いっしょによみましょう♪
みのはらしょうがっこう ほけんしつ
耳原小学校 保健室

新学期が始まって1ヵ月がたちました。新しい学年や新しいクラスになって、大きく環境が変わり、自分でも気づかないうちに心や体のつかれがたまっているかもしれません。そんな時は、すいみんをたっぷりとったり、リラックスできること、好きなことをしてみましょ。また、5月はゴールデンウィークがあります。規則正しい生活を心がけながら、ゆっくり体調を整えてくださいね。

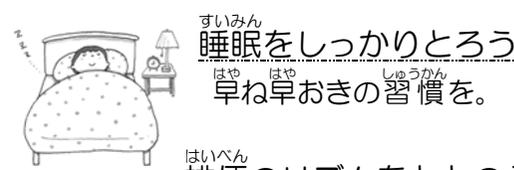
♪5月の健康診断スケジュール♪

日にち	検診	対象学年
1日(月)	心臓検診	1年生
2日(火)	視力再検査	3年生
8日(月)	内科検診	1年生
9日(火)	尿再検査	対象者
	視力再検査	2年生
10日(水)	視力再検査	1年生
15日(月)	聴力再検査	5年生
17日(水)	聴力再検査	3年生
18日(木)	内科検診	2年生
19日(金)	尿再検査(予備)	対象者
	内科検診	5年生
22日(月)	聴力再検査	2年生
23日(火)	聴力再検査	1年生
26日(金)	内科検診	4年生

- ※視力再検査に声をかけられている人は、**めがね**を忘れずにもってきてください。
- ※尿再検査は、対象児童にはお知らせの手紙を渡します。お知らせの手紙をもらっていない児童は、**異常はありません。**
- ※治療が完了しましたら、「**受診報告書**」を学校までご提出下さい。受診の際に文書料を請求される場合がありますが、ご了承ください。

*** 修学旅行にむけて ***

6年生のみなさんは、5月10日(水)～11日(木)に修学旅行があります。楽しい修学旅行になるよう、気をつけてほしいのが体調管理です。今から体調管理をしっかり行って、体の調子をととのえておきましょう。



睡眠をしっかりとろう
早ね早おきの習慣を。



食事をきちんととろう
朝ごはんをしっかりと食べよう。



排便のリズムをととのえよう
毎朝、同じ時間にトイレに行く習慣を。便秘は、腹痛やのり物よいの原因になります。



病気に気をつけよう
体調面で気になることがある人は、早めに病院へ行こう。

当日の朝にチェックしよう!!!

- よくねむりましたか
- スッキリ目覚めましたか
- 体調に不安なところはないですか
- 朝ごはんはしっかりと食べましたか
- トイレをすませましたか

健康診断

健康診断がはじまりました!!



4月から、二測定・尿検査・視力検査・聴力検査を、実施しています。二測定では、『保健室のルール』についてお話ししました。みなさん、しずかに聴いてくれて、とってもうれしかったです。耳原小学校のみんなが気持ちよく使えるように、ルールを守って、保健室を利用してくださいね。また、二測定中も、しずかに座って待つことができているクラスや、「よろしくお願いします」や「ありがとうございました」をしっかりとっているひとたちもいましたね。すばらしい! 5月もひきつづき、健康診断があります。一つ一つの検査をしっかりと受けて、**自分の体の様子を知る良い機会**にしてほしいと思います。

* 学校生活管理指導表について *

学校生活を安全に送るために、現在、心臓疾患で治療中あるいは経過観察中の場合は、かかりつけ医に記入いただいた「学校生活管理指導表」の提出をお願いしています。書類をお渡ししますので、該当する人は担任までお知らせください。

* 視力検査・聴力検査について *

1回の検査では、緊張ややりかたに慣れていないため、見えている、聞こえているのに正しく反応できない子どももいます。そのため、1回目の結果をふまえた再検査を別室で実施します。対象の子どもには担任から個別に声をかけます。