

# ほけんだより

令和3年5月6日 No.2

川本北小学校 保健室

新学期がはじまって1ヶ月が経ちました。新しい環境にも慣れて  
 ホットするこの時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期  
 でもあります。しっかりと生活リズムを整えて、規則正しい生活習慣  
 を心がけていきましょう。



## ～元気のひけつは、規則正しい生活リズム～

いただきます?

はや はや 早ね早おき、  
 じゅうぶん すいみん 十分な睡眠

3度の食事を  
 しっかりと

そと げんき 外で元気に  
 うんどう 運動する

※今の自分の生活リズムをふり廻り、生活リズムを整えましょう。

## だんだんと暑くなってきました

5月は汗ばむような日もあれば、半そででは、はだざむい日もあります。  
 1日の気温の差が大きいので、体調をくずしやすい時期です。気温の変化に注意  
 して、服の調節をし、かぜをひかないようにしましょう。

### ※水筒について

川本北小では、水筒は一年を通して持参できることとしています。  
 運動会の練習も本格的にはじまりますので、水筒を持参し、こまめに水分をとる  
 ようにしましょう。(水筒の中身は、水またはお茶とします)  
 また、汗ふき用のタオルやハンカチ、予備のマスクも毎日  
 持ってきましょう。



## 5月の健康診断予定



まだまだ5月も健康診断が続きます。

健康診断では、みなさんの身体の発育の様子や病気などがいないかを調べます。

<5月の予定> ※新型コロナウイルスの関係で日程が変更になる場合もあります。

日	項目	学年	備考
13(木)	歯科健診	特・1・2年	歯みがきをしっかりとくる。
18(火)	内科検診	特・3年・5-2	体育着を持ってくる。
20(木)	耳鼻科検診	1年	前日は耳の掃除をする。
25(火)	内科検診	2年・6-1	体育着を持ってくる。

### <その他の保健行事>

- ・6日(木) 尿検査(予備日) 前回、提出できなかった人が対象です。
- ・6の2内科検診は、6月1日(火)に実施します。

感染症対策も忘れずに!



### <みんなで続けていきましょう!>

健康観察 手洗い マスク 密を避ける 換気 規則正しい生活

..... おうちのかたへ .....

4月から実施している健康診断の結果について、疾病・異常の疑いのあるお子さんに「お知らせ」をお渡ししています。なるべく早めに医療機関を受診しその結果を学校へお知らせください。すでに定期検診等で医師から指示を受けている場合は、結果や指示の内容等を記入していただいてもかまいません。