

ほけんだより 5月

令和3年(2021年) 4月30日(金) 鳥飼東小ほけんしつ



気温が変わる5月! 気温に合わせて服装を工夫しよう!

おうちのかたと
一緒によんでね☆



ほけんしつカレンダー

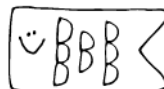
4月に引き続き健康診断があります

健康診断は、自分の体の様子を知る大切な

機会です。ほけんしつの前の掲示板に、

「何のために検査を受けるのか」を書いています。

しっかり読んでから検診を受けてくださいね。



尿検査一次の時に提出していない

人は、必ず提出してください。

5月	6日(木) 視力検査 5・6年
	7日(金) 尿検査一次もれ、心臓一次検診
	10日(月) 視力検査 3・4年
	17日(月) 聴力検査 1・2年
	18日(火) 聴力検査 3・5年
	21日(金) 尿検査二次
	25日(火) 耳鼻科検診
	28日(金) 尿検査二次もれ
6月	2日(水) 心臓二次検診
	3日(木) 眼科検診
	21日(月) 歯科検診 3・4・5年
	28日(月) 歯科検診 1・2・6年



汗ふき用タオル・ハンカチを

いつも持ち歩くようにしましょう。



「着る・ぬぐ」がしやすい服を

選びましょう。

4月のほけんしつの様子

ここでは、前の月のほけんしつの様子をお知らせします。

4月は、すごくあいさつをしてくれる人が増えてきました。5月もしっかりとあいさつをしましょう。また、学校医の細川先生が、「内科検診中すごく静かでしたね」とほめてくださいました。✿

生活リズムを整えて、5月病をのりきろう



左のイラストのように、夜遅くまで起きていると、授業中に眠たくなったり元気が出ません。

はや寝・はや起き・朝ごはんを目指しましょう。



正しいくつの選び方

ひもやテープで調節できる。

つま先に1cmくらいのゆとりがある。

くつ底は、指のところで曲げられる。



かかとがしっかりとおおわれている。

そのくつ、足に合っていますか?

足に合わないくつをはいていると、足の骨が変形したり、姿勢が悪くなったりして、全身にえいぎょうが出ます。成長に合わせて靴を大きくしよう。