

ほけんだより 5月

いよいよ明日は待ちに待った運動会です。みなさんが、一生懸命練習に取り組む姿を、いつも保健室から見守っていました。明日の本番では、一人一人が、練習の成果を十分に発揮できるといいですね。



耳鼻科健診のお知らせ 5/24(火) 13:30~ 1・4年生全員・他学年抽出児

学校医 川島先生 (川島耳鼻咽喉科医院)



みみ 耳



はな 鼻



のど

注意すること!

- ★ 前日に耳あかをとってきましょう。
- ★ かみの毛はまとめるか、耳にかけておきましょう。
- ★ 前の人のやり方をよく見ておこう。

内科健診のお知らせ 5/26(木) 13:30~ 1・3・5年生 6/ 2(木) 13:30~ 2・4・6年生

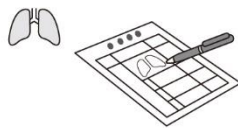
学校医 原先生 (原外科医院)

内科の校医さんは

こんなことを調べます!



① 心臓や呼吸器に異常はないか



② 栄養状態(全身の様子や貧血)に異常はないか



③ 皮膚の状態に異常はないか



④ 脊柱、胸郭、四肢に異常はないか



注意すること!

- ★ 校医さんは聴診器で小さな音を聞いているので、静かにしましょう。
- ★ 前日はお風呂に入って体を清潔にしよう。
- ★ かみの毛の長い人は結んできましょう。
- ★ 大切な健診です。はずかしがらずに受けましょう。



<尿検査について> 5/26(木)に、尿検査があります。詳しいお知らせと容器等は、5/24(火)に配付します。お知らせをよくお読みになって、忘れずにご提出くださいますようお願いいたします。

→うら面(運動会を成功させるポイント)も見てね!

うんどうかい せいこう 運動会を 成功させる 5つのポイント

ほけんしつから ちょっとアドバイス

1 すいみん時間は たっぴいと

ね不足では、力が十分発揮できません。つかれが残っていると、けがもしやすくなります。今晚は、特に早くねよう。



2 朝ごはんは 必ず食べよう!

朝ごはんは、パワーのみなもとです。食べないと力が出ません。



3 じゅんぴ運動を しっかりと

急な運動は、けがにつながります。きちんとじゅんぴ運動をしてから始めよう。



4 水分ほきゅうは こまめに

のどがかわいたと感じる前の水分ほきゅうを!



5 もし 体調が悪くなったときは…

むりをしないで、先生に話しましょう。



けがをしたり、体調をくずしたりしないように気をつけて、楽しい運動会にしましょう。みなさん、一人一人の活躍を期待しています。