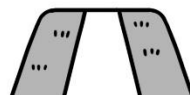


≡ ほけんだより ≡ 5月



令和4年4月28日(木)
足立区立本木小学校
校長 藤田 曉美
養護教諭 星野 恵美

しんがっき 新学期がスタートしてひとつき

こんな症状は出ていませんか？

- やる気が出ない ● 不安がある ● 食欲がない
- イライラする ● なかなか眠れない

新しいことや変わることがたくさんあると、知らないうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすくなっています。睡眠をしっかりとり、三食しっかり食べる、体を動かす、リラックスする時間をつくる・・・などを意識して、5月も元気に登校できると良いですね。

5月の保健行事

2日(月)	視力検査(1年生)
6日(金)	尿検査(全学年)
10日(火)	尿検査予備日(6日に提出できなかった人) 眼科検診(全学年) ※午後実施
17日(火)	心臓検査(1年・他学年該当児童) ※体育着持参
18日(水)	内科検診(4～6年) ※体育着持参
19日(木)	歯科検診(4～6年) ※午後実施。朝はしっかり歯みがきしましょう。
23日(月)	尿検査【二次】(再検査対象児童)
25日(水)	尿検査予備日【二次】(23日に提出できなかった人)

注意前日はお休みのため、提出忘れにご注意ください！

当日の朝、起きてすぐの尿をとります。

業者回収の時刻があるため、必ず朝のうちに提出をしてください。

手を洗ったあとは



ハンカチでふこう

健康診断の結果について

全員にお配りするもの

身体測定結果・心臓検査(1年生と該当児童のみ)・尿検査

異常または特にお知らせすることがある場合にお配りするもの (配布がない場合は、「異常なし」です)

聴力検査(検査は1・2・3・5年生のみ)・内科/結核/運動器検診

視力検査(裸眼もしくは眼鏡で、両目ともに1.0【A】の児童には配布しません)

耳鼻科検診・眼科検診・歯科検診

急な暑さに注意しましょう



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう