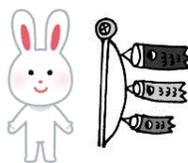


ほけんだより

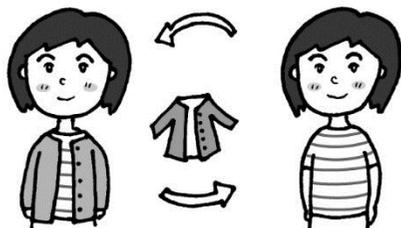


平成30年5月1日（火） 入鹿小学校保健室 No.2

さわやかで気持ちのいい空気の5月。でも、ちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着ていると少しひんやりと感じたりすることも…。そんなときのために気をつけたいことは？



汗ふき用のタオルやハンカチをいつも持ち歩く



「着るぬぐ」がしやすい服をえらぶ

また、日やけの原因になる「しがいせん」は5月ごろから強くなってきます。はだが弱い人はおうちの方と相談しながら、ぼうしをかぶったり、日やけどめを使ったり…いまから「たいさく」ができるといいですね。

●5月健康診断の予定●

実施日	対象学年	実施項目	注意事項
5月8日	1・4年生	心臓検診	ぬぎ着のしやすい服そうでおねがいします。
5月11日	全学年	歯科検診	朝のはみがきをわすれずにしてください。
5月18日	いちじけんさ 未提出者と 対象者	けんりょうに 検尿二次検査	対象者には個別にお知らせします。

生活リズムを見なおそう



しっかり朝食を食べよう



早寝早起きで十分な睡眠



運動で"体をうご"かそう



決まった時間に排便

●ほけんかんけいていしゅつしよるい 保健関係提出書類について●

し か けんしんもんしんひょう
・歯科検診問診票

記入後保健関係連絡袋に入れて、5月9日(水)までに提出してください。

保護者の方へ

～発育・発達について～

引き続き健康診断の実施にご協力いただき、誠にありがとうございます。完了した項目については随時、結果を全員に通知しております。病気や異常の有無にかかわらず、お子さんと一緒にご覧のうえ、気づいたことや改善点などを話し合っただけければと思います。

ご存知のように、身体の成長の様子は一人ひとり違います。学校でも、みんな違うのが自然であること、人と比べる必要はないことも含めて指導をすすめていますが、ぜひご家庭でもお子さんの発達段階に応じ、お話しいただければ幸いです。