

令和6年5月1日
文京区立昭和小学校

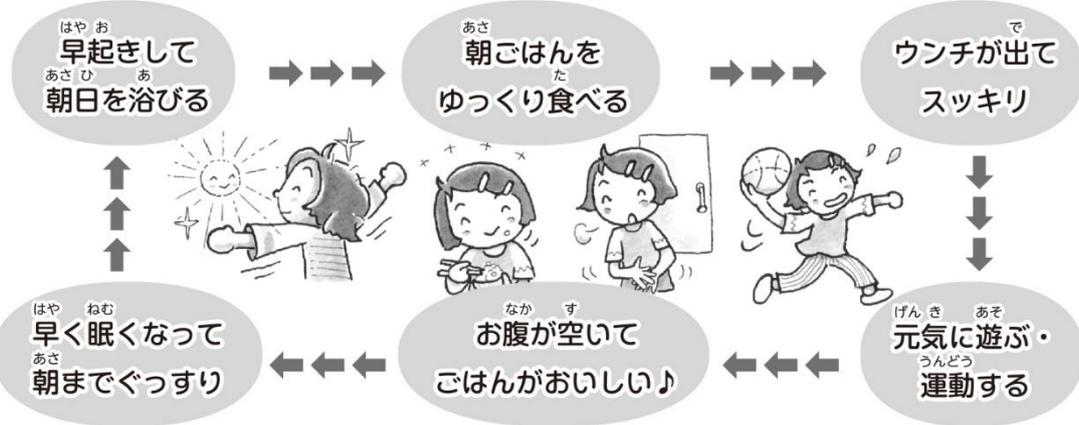
ほけんだより

5月



しんがつき はじ げつ す あたら かんきょう な しき じぶん き
 新学期が始まって1か月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか？この時期は自分では気
 つ つか て じき やす ひ きそくただ せいかつ くず からだ やす
 が付かなくても疲れが出やすい時期です。休みの日も規則正しい生活を崩さず、ゆっくり体を休
 す しんしん じゅうてん
 めたり、好きなことをしたり、心身ともにリフレッシュしてパワーを充電させてくださいね。

まずは早起き！ いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。



かせ 風がさわやかな5月ですが、夏目といわれる暑い日が増えています。からだ
 あつ な じき きゅう あつ ねっちゅうしょう きけん
 まだ暑さに慣れていないこの時期は、急な暑さによる熱中症の危険があり
 いま たいさく からだ あつ な
 ます。今からしっかりと対策をとり、体を暑さに慣らしていきましょう。
 つか とき たいちよう わる とき ぶり たいせつ
 疲れている時や体調が悪い時は無理をしないことも大切です。

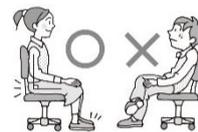
よぼう *予防のポイント*

- こまめな休けい ●こまめな水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装 ●屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さになれておく



5月のほけんもくひょう

からだを清潔にしましょう・姿勢を正しくしましょう



清潔チェック☑

みなさんはいくつできていますか？

けがや病気をふせぐためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。
体が清潔だと心も気持ちよくなり、落ち着く効果もあります。

<p>☑ハンカチ・ティッシュ 洗濯して清潔なものをいつも持ち歩いている</p>	<p>☑手洗い・うがい トイレ・食事前・外から帰った時にできている</p>	<p>☑歯みがき 毎食後に歯みがきしている</p>	<p>☑手足のつめ つめを短く切っている</p>	<p>☑入浴 毎日体をきれいに洗っている 肌着も毎日かえている</p>
--	--	--------------------------------------	-------------------------------------	--







5月の定期健康診断予定

2024 5 May

健康診断 まだまだ続きます

月	火	水	木	金	土	日
29 昭和の日	内科健診 体育着	1 歯科健診(1・5年) 尿検査一次追加	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日	わすれずに	8	9 眼科健診 (1・3・5年)	10	11	12
13	14 内科健診(6年)	15	16 眼科健診(2・4年)	17 尿検査(二次)	18	19
20	21 内科・移動教室前健診 (5年) 尿検査(二次追加)	22	23 AM 耳鼻科健診 (1・2・3年) PM 眼科健診(6年)	24	25	26
27	28 内科健診(4年)	29	30 耳鼻科健診 (4・5・6年)	31		

保護者の皆様へ
4月から健康診断を実施していますが、結果については随時お知らせします。病気や異常の疑いがあった場合には「お知らせ」をお渡ししていますので、早めに医療機関を受診していただくことをお勧めします。受診後は用紙を学校にご提出ください。学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といい、病気・異常の疑いがある人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご理解・ご協力をお願いいたします。