ほけんだより　5月

半原小学校保健室　Ｈ３１年５月１４日発行

少しずつ暑い日が増えてきましたね。新しいクラスになって１ヶ月がたち、緊張がとけてつかれも出てくる時期です。元気な毎日をすごすために、夜は早く寝て、いい生活リズムをつくっていきましょう。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

健康診断が続いています　5月の予定

13日(月)　心臓検診（1年生・前年度未受診者）

16日(木)　内科検診(1～3年)

17日(金)　内科検診(4～6年)

21日(火)　眼科検診（全学年）

23日(木)　耳鼻科検診（2・5年生）

検診時は男女別、上半身裸で行います。背骨の病気も診てもらうので、女子のｷｬﾐｿｰﾙは×、ｽﾎﾟｰﾂﾌﾞﾗは〇となっています。高学年の女子はご家庭で相談の上、用意をお願いします。

＊色覚検査（2・4年希望者）について

2．4年生にはこのお便りの裏に申し込み票を載せていますので、希望者は、21日までに担任へご提出下さい。

《保護者のみなさまへ》

健康診断の結果、再検査が必要なお子さんには、「治療のお知らせ」をお渡ししています。学校の健康診断は病気の疑いのある人を探し出すものです。お知らせをもらっても病気とは限りませんが、病院でみてもらうことをお勧めしています。病院へ行かれた後は、治療報告書を学校へご提出いただくようお願いいたします。また、現在治療中で、定期的に通院されている場合などは、そのむねを書いていただき、ご提出ください。

＊眼科へ一緒に受診ができるように、視力検査の結果は２１日の眼科検診以降にお配りする予定です

眼科検診の受けかた。

＼運動会の練習が始まります！／

６月１日は運動会ですね。これから運動会に向けて練習が始まります。５月は暑すぎないので、運動するのが気持ちよい季節ですね。でも、急に気温が上がり、暑くなると体がびっくりして、体調が悪くなることもあります。そうならないために、必ずやって欲しいことが４つあります。

①毎日朝ご飯を食べましょう！

１日の元気のもとになる、大切な食事です。しっかり食べられるように、朝は時間に余裕をもって起きましょう。

②こまめに水分補給をしましょう！

水筒を毎日持ってくるようにしましょう。運動の前と後には必ずお茶か水を飲みましょう。

③タオルで汗を拭きましょう！

汗をかいたらタオルでふいて、体を清潔にしておきましょう。１日を気持ちよく過ごすために大切なことですね。

④夜は早めに寝ましょう！

たくさん運動をすると、体が疲れます。次の日もまた元気に学校に来るために、夜はお風呂にしっかり入って早めに寝て、しっかり体を休めましょう。