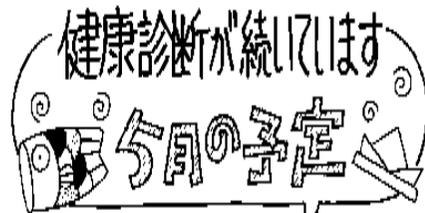


ほけんだより 5月

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。元気な毎日を過ごすために、夜は早く寝て、いい生活リズムをつくっていきましょう。



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×、スポーツブラは○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

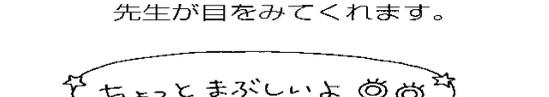
ので、希望者は、21日までに担任へご提出下さい。

《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とお勧めしています。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。

<p>眼科検診を受ける前に… 前がみの長い人はいませんか？</p> 	<p>検査を受けるときは… 先生の顔をみるようにしましょう。 先生が目をみてくれます。</p> 
<p>目にかからないように、きちんととめるか、切っておきましょう！</p> 	<p>ちゅとまぶしいよ</p> 
<p>目の前にかみの毛がちらついていると視力がおちてくることがあるので気をつけましょう。</p>	<p>おやがいいします！</p> 

うんどうかい れんしゅう はじ

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。

