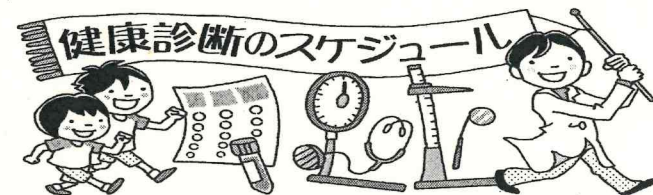


ほけんだより 5月

令和3年5月7日
白川小学校
ほけんしつ
保健室



5月
まだまだ
つづくよ!



ひ 日にち	ようび 曜日	けんしん 検診・けんさ 検査・そくてい 測定	うけるひと 受ける人
10	月	たいじゅうそくてい 体重測定	1・2年生
11	火	たいじゅうそくてい 体重測定	3・4・5・6年生
13	木	しんでんずけんさ 心電図検査	1・4年生
19	水	ないかけんしん 内科検診	ぜん 全校
28	金	じびかけんしん 耳鼻科検診	1・2・3・5年生



ゴールデンウィークは身体も心もリフレッシュできましたか？
新学年になって一ヶ月が経ち、連休明けということもあって、お疲れぎみの人はいませんか？
「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調をくずす原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。
また、運動会の練習も始まっています。早ね早起き朝ごはん！を心がけ、生活リズムをとりもどしましょう。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？
朝ごはんは1日の元氣のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



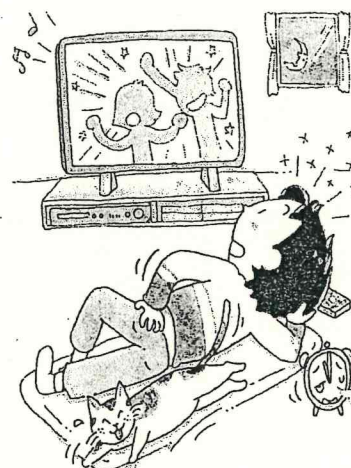
ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ...



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

～ お願い ～

昨日、保健の「れんらくぶくろ」の中に
2・3・5・6年生のお子さまには、
結核検診問診票を配布いたしました。
1・4年生のお子さまには、
心臓検診カードと結核検診問診票を配布いたしました。
それぞれ、記入漏れのないようによく読んでいただき、記入後はれんらくぶくろに入れて提出期限までに学級担任へご提出ください。
提出期限
心臓検診カード（1・4年生）・・・10日（月）まで
結核検診問診票（全員）・・・13日（木）まで
なお、1,4年生のお子さまにつきましては、10日に心臓検診カードを提出いただきましたら、その日にれんらくぶくろをお返しいたします。なお、10日に両方ご提出いただいてもかまいません。
何卒、ご協力よろしくお願い申し上げます。
既に、本日ご提出いただいた方につきましては、早速、本日も提出いただいた方につきましては、早速にありがとうございました。