

# ほけんだよん 5月

令和6年5月1日  
 東野小学校  
 保健室

新しい学年になって1か月近くすぎました。新しい生活にはもうなれましたか？気が付いていないだけで、実はつかれがたまっているかもしれません。少しでも調子がおかしいな？と感じたらしっかり体を休ませましょう。運動会の練習もはじまります。熱中症にならないようにこまめな休けいと水分をとることを意識しましょう。

## はや 早ね・はや お 早起き・あさ 朝ごはん・ノーマディア

早ね・早起き・朝ごはん、きちんと毎日できていますか？  
 5月8日(水)～14日(火)は生活がんばり週間です。生活がんばり週間は、みなさんが規則正しい生活リズムを身に付け、健康な体づくりができるようにするのが目標です。今年もがんばりカードを使って1週間の自分の生活を振り返りましょう。

### 生活がんばり週間カード

○今月の目標  
 ・あいさつレベル…レベル( ) ・ゲームスマホタブレットなどの時間…( )分までにする

楽々バランスのとれた朝ごはんを食べた。	目標のあいさつレベルを達成できた。	ゲームスマホタブレットなどの時間の目標を達成できた。	足立区・足立区・足立区で学習ができた。	はみがきができた。	学習した時間(音読は入れる、読書を入れてもよい。)	すいみん時間(前日の寝た時刻～当日の起きた時刻)								お家の犬のしるし	先生のしるし			
						8	9	10	11	12	1	2	3			4	5	6
2/2 (木)																		



はじ 始まりと終わりの時間に丁寧に線を引きましょう。



また、今年度から学期に一回、ノーマディアデーを行います。くわしくはがんばりカードのうらに書いてあるので、それを見てノーマディアデーに取り組んでください。



### は 歯みがき指導をしています！

4月22日の歯科健診でしこう(歯のよごれ)が1以上といわれた人に歯みがき指導をしています。

みんなは自分の口の中はどんなふうになっているか知っていますか？自分にあった方法で歯をみがきましょう！



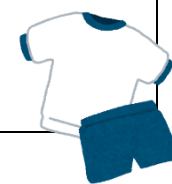
歯科衛生士の資格をもっています！  
 歯のことなら何でも聞いてください！



まえはら 前原

## 5月の予定

つき	日	内容	準備するもの
5	7 (火)	尿検査	当日の朝にとった尿
	22 (水)	心音心電図検診 (1・4年生のみ)	体操服



心電図の日程が決まりました。  
 5月22日(水)に1・4年生は心電図検査をします。体操服(半そで・半ズボン)を忘れずに持ってきてきましょう！

### おうちの方へ

- 各種調査票への記入をお願いします  
 GW明けに結核検診問診票・運動器検診保健調査票・心臓検診調査票(1・4年生のみ)をお配りします。検診の前に必要になりますので、記入をし、保健の連絡袋に入れて提出してください。  
**5/17(金)**までに提出をお願いいたします。
- 早めの受診をお願いします  
 身体測定・視力検査・聴力検査(1・2・3・5年生)・歯科検診の結果をお配りしています。特に視力については学校生活を送る上で影響が出やすいので、早めの受診をお願いいたします。  
**病院を受診されたら、結果報告書(結果の紙の下半分)を学校に提出してください。**  
 よろしくをお願いいたします。