ほけんだより 5月

令和5年5月2日
東野小学校
保健室

新学期が始まって約1か月がたちました。みんな新しい生活にはなれましたか？これからどんどんあったかくなっていきます。体調管理に気をつけて元気にすごしましょう！
運動会の練習も本格的に始まりますね。帽子をかぶったり、水分をしっかりととって熱中症にも気をつけてください。

早ね・早起き・朝ごはん

早ね・早起き・朝ごはん、きちんと毎日できていますか？これらは健康な体を作るためには欠かせません。
5月10日（水）～16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。全員が自分の目標を達成できるように意識して生活しましょう！

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

年 名前（　　）

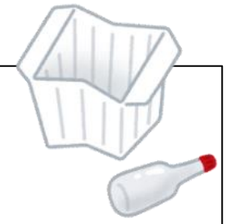
	栄養バランスのとれた朝ごはんを食べた。			目標のあいさつレベルを達成できた。	ゲーム・スマホ・タブレットなどの時間の目標を達成できた。（できなかったら○分使ったか）	足ビタ・ビタ・モン・ビカで給食を食べた。	足ビタ・ビタ・モン・ビカで学習ができた。	はみがきができた			学習した時間（音読は入れる。読書を入れてもよい。）	すいみん時間（前日の夜寝た時刻－当日の朝起きた時刻）	お家の人のしるし	先生のしるし
	赤	黄	緑					朝	昼	夜		8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8		
2/2（木）											分			

始まりと終わりの時間に丁寧に線を引きましょう。

●5月の健康スケジュール

月	日	内容	準備するもの
5	9（火）	尿検査	当日の朝にとった尿
	25（木）	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25日（木）に1・4年生は心臓がきちんと働いているかどうかを調べるために心電図検査をします。体操服（半袖・半ズボン）を忘れずに持ってきましょう！
アルコール消毒薬を使うのでかゆくなったりする人は教えてください。



5/9（火）は尿検査の日です

尿のとり方

①出始めの尿はとらず，すこしたってから白いカップに尿をとりはじめます。
②赤いキャップの容器に，とった尿をいれます。
③キャップをしっかりとしめて，名前の書いてある白い袋にいれて学校に持って行きます。
④学校へ来たら，学級にある袋にいれます。

気をつけること

①ねる前に必ずトイレに行っておくこと。
②起きてすぐの尿をとること。
③前の日にビタミンCの入っている飲み物や食べ物はとらないこと。

・予備日 ⇒5/10（水）
・二次検査 ⇒5/25（木）
※今回持って来ることができない人は，教えてください。

正しい方法でしないと、もう一度検査しないといけなくなることがあります。
方法をよく確認しておきましょう。

【尿検査】を忘れない3つの作戦

保護者の方へのお願い

●各種調査票への記入をお願いします
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）をお配りしています。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。5/10（水）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。
よろしくお願いいたします。