

## ほけんだより

5月

令和3年4月30日

杉並区立馬橋小学校

養護教諭 小中愛子



保健関係書類提出のご協力をいただき、ありがとうございました。

ほけんぎょうじ  
\* 保健行事 \*

- 5月6日(木)内科検診(2・5年)  
7日(金)尿検査容器配布(全学年)  
10日(月)眼科検診(全学年)  
11日(火)尿検査1次(全学年)  
12日(水)尿検査1次追加(該当者)  
13日(木)内科検診(1・6年)  
14日(金)内科検診(3・4年. 仲よし)  
17日(月)心臓検診(1年・該当者)  
20日(木)耳鼻科検診(全学年)  
26日(水)尿検査2次(該当者)  
27日(木)尿検査2次追加(該当者)

歯科検診(4・5年)

歯みがきをわすれずに

尿検査の日に欠席しても、検体を9時までに保健室へ持ってきていただければ、回収できます。

この日欠席することがわかっている場合は、事前に容器をお渡しできます。

耳そうじをお願いします

この日欠席することがわかっている場合は、事前に容器をお渡しできます。

がつ ほけんもくひょう  
5月の保健目標



せいかつ  
生活リズムをととのえよう

お知らせをもらったら  
はや  
早めにお医者さんへ

けんこうしんだん けっか  
健康診断の結果を  
わた  
お渡しています



## 保護者の方へ

定期健康診断の結果、病院で診ていただいた方がよい場合に「お知らせ」をお渡しします。(歯科健診は全員に結果をお渡しします)用紙がお手元に届きましたら、早めに専門医の診察を受け、正しい治療や指導を受けるようにしてください。なお、治療を受けた場合には、その結果を担任までお届けください。

特に尿、眼科や耳鼻科の検査結果で「異常がない」と確認されるまでは、プールへ入ることはできません。

※集団検診のため、疑わしいものはチェックするやり方ですので、異常だということではありません。病院では「心配なし」と診断されることもあります。ご承知おきください。

がつ あせ ようき ひ はんそで はだざむ ひ  
5月は汗ばむ陽気の日もあれば、半袖では肌寒い日もあります。

きおん へんか ちゅうい いふく ちょうせつ かぜ  
気温の変化に注意して衣服の調節をし、風邪をひかないようにしましょう。

すいぶんほきゅう わす おこな  
また水分補給も忘れずに 行いましょう。

### 元気のひけつは、規則正しい生活リズム

- ☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠
- ☑ 3度の食事をしっかり食べる
- ☑ 毎朝きまった時間にうんち
- ☑ 外で元気からだを動かす

## からだや身のまわりをせいけつに!

- お風呂に入ろう
- 歯をみがこう
- 手をあらおう
- ハンカチとティッシュをもとう
- うがいをしよう
- きれいな下着をつけよう
- つめを切ろう

ハンカチを持っていない人を見かけます。  
毎日清潔なものを身につけるようにしましょう。

暑い日は汗ふきタオルを持ってきて、  
体育着袋に入れておくといいですね。

### つめのびていないかな?

つめがのびたらこまめに切ろうね