

ほけんだよい

☆おうちの人と一緒に読みましょう☆

鴻巣市立小谷小学校
保健室
平成30年5月1日号

新年度がスタートして、1か月がすぎました。新しい学年に慣れてきた一方、忙しさや緊張で心やからだの疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。

夢中ですごしてきた4月が終わるころに体調をくずすことがあります。自分のペースで少しずつ、新しい環境でのリズムを見つけていきましょう。



4月から健康診断が続いています…

4月は保健関係で多くの提出物がありましたが、保護者の皆さま

★まにはご協力をいただき、ありがとうございました。今月も健康診断が続きます。引き続きよろしくお願いいたします。

健康診断



- | | |
|--------------------|----------|
| 1 (火) 眼科検診 | (全学年) |
| 8 (火) 内科検診 | (1・2・3年) |
| 9 (水) 内科検診 | (4・5・6年) |
| 9 (水) 尿検査2次 | (1次陽性者) |
| 14 (月) 小児生活習慣病予防検診 | (4年) |
| 30 (水) 心臓検診 | (1年) |

健康診断で治療のお知らせをもらった人は

① おうちの人に報告しましょう



② 早めに病院で診てもらいましょう



【お願い】

検診や検査が済み次第、結果を順次お知らせしています。『お知らせ』をもらった人は早めに（耳鼻科・眼科・内科はプールが始まる前までに）医療機関を受診してください。

なお、学校の健康診断は、病気・異常の「疑い」があるケースを見つけ出すものです。受診した結果、『異常なし』と診断されることもありますので、ご承知おきください。

お子さんが元気に学校生活を送るための健康診断ですので、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

ハンカチ
ツメ
チリガミ
検査

☆ハチ検査が始まります☆ ※毎月第1月曜日実施

第1回目は5月7日(月)です。

身の回りの清潔についての習慣が身につく、良い機会になればと思っています。年間ピカピカ賞をめざして、がんばりましょう！



よこれが
たまり
やすくなる

けがの原因になる
(われたり、
はがれたりする)



ツメがのびちゃうよ…



とも
友だちをきずつけて
しまうことも！

うんどう会の練習がはじまります！

先生方のお話をよく聞いて、大きなけがをしないよう、気をつけて練習しましょう!!

- ① 準備運動はしっかりしましたか？
- ② 手足のつめは短く切ってありますか？
- ③ 汗ふきタオル・水筒は用意してありますか？
- ④ からだに合ったサイズの服装（体育着、くつ）ですか？
- ⑤ 「早寝・早起き・朝ごはん」ができていますか？



くつをえらぶ時のポイント

あし
足にあわせて
ひもやマジック
テープで
調節できる



かかと部分が
しっかりしている

つま先がひろく、
指をうごかす
よゆうがある

足の指が曲がる
位置でくつ底も曲がる



くつ
靴のサイズ
だいじょうぶ
大丈夫？