

★うちのひとと一緒に読みましょう。★

ほけんだより 5月

令和元年5月7日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

しんねんと
新年度がスタートして1か月が経ちました。10連休は楽しく過ごすことが
できましたか？今月から、新しい年号の「令和」が始まりました。毎日の忙し
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。
せいかつ
生活リズムを整え、からだを休めましょう。

5月の保健行事予定

7日（火）眼科検診	（全学年）
9日（木）小児生活習慣病予防検診	（4年）
尿検査2次回収日	（1次陽性者）
14日（火）内科検診	（1・2・3年）
15日（水）内科検診	（4・5・6年）
28日（火）心臓検診	（1年）



保護者の皆様へ

4月には多くの保健関係の提出にご協力いただきありがとうございました。検診や検査の結果について、疾病・異常の疑いのある児童に「お知らせ」をお渡ししています。「お知らせ」をもらった方は、早めに医療機関を受診し、結果を学校までお知らせください。なお、学校での健康診断は、疑いの有無を分けるスクリーニングですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。お子さんが元気に学校生活を送れるようご理解・ご協力よろしくお願いいたします。

しっかり刻もう朝の生活リズム

決まった時間に起床する。

出かけるまでに必要な時間は？

きちんと朝食を食べる。

朝食をめくと元気出ないよ！

Power Up!

出なくてもトイレに座る。

といえず、ふんばってみよう

ウンチ出ろ～

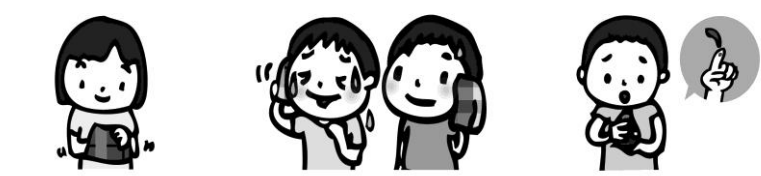
ハッチ検査が始まります。 ※毎月第1月曜日開催

第1回は5月13日（月）

はんかち・つめ・ちりがみの検査です。
ねんかん しょうめさ せいかつ
年間ぴかぴか賞を目指して、身の回りの清潔についての習慣を身に付けましょう！

つかっていますか？きれいなタオル・ハンカチ

手をあらったあと あせをかいとき けがをして血が出たとき



つめを切らないでいると、つめに汚れや細菌が入り込んだり、ものがあたたかたときに割れたり、ほかの人とぶつかったときに傷つけたりしてしまうことがあります。手のひらから見てつめがはみ出さないくらいに切りましょう！

運動会の練習がはじまります！

運動会を元気にむかえるために、毎日、朝・昼・夜ごはんを食べ、お風呂に入り、十分にすいみんをとって疲れをとりましょう。また、汗をたくさんかくので、こまめに水分をとりましょう。もしとちゅうで具合がわるくなったらすぐに先生に言いましょう。

- ① 準備運動はしましたか？
- ② 手足のつめは切っていますか？
- ③ 汗ふきタオル・水筒は準備してありますか？
- ④ 「早寝・早起き・朝ごはん」はできていますか？



★★正しいくつの選び方★★

自分の足に合わない小さいサイズのくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつが脱げやすくなるため、ねんざをおこすことがあります。

かかと全部をしっかりと包み込むかたち。

かかとを合わせ、つま先に1cmほどのゆとりがある。