

10連休が終わり、生活のリズムは整ってきましたか。この時期は、誰でも疲れがたまる頃です。疲れて抵抗力が下がると風邪をひきやすくなります。区内の小学校、中学校ではインフルエンザにかかっている生徒もいます。手洗い、うがい、寒暖差で体調が悪くならないよう衣服の調節などをしっかりとしましょう。



いよいよ来週から運動会の練習が始まります。

運動会を成功させるために、右の5つを確認して準備をしてください。けがや熱中症などは、体調を整えておくと防ぐこともできます。各自がしっかりと準備をしてよい運動会を迎えましょう。

- ・夜は、しっかりと休養する。
(翌日に疲れを残さない)
- ・朝ご飯をしっかりと食べる。
- ・タオルを忘れずに持ってくる。
- ・水分補給をこまめにとる。
- ・爪は適切な長さに切っておく。



5月保健目標 病気の早期治療をしよう



保健行事

日	曜	健診項目	対象者	諸注意
13日	月	内科検診	2年生、3年生未受診生徒	服装は、半袖体育着、短パン。
14日	火	尿検査2次	該当生徒	登校後、保健室へ提出すること。
15日	水	歯科検診	1年、2-1、2-2	朝、歯磨きをしっかりとしましょう。
20日	月	心臓検診	1年、 2、3年生対象生徒	服装は、半袖体育着、短パン。 ※2、3年生は心臓検診のお知らせを配付された生徒が対象です。

5月14日（火）は尿検査2次提出日です！

1次検査でより詳しい検査が必要となった生徒、1次検査未提出の生徒が対象です。
対象の生徒には、担任の先生から封筒やお知らせを渡しています。

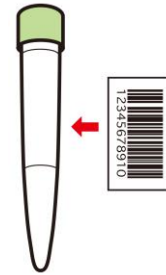
登校後、教室へ行く前に保健室へ提出してください。

《 2次対象の生徒 》

- ・ クラス、氏名を確認し、各自シールを貼ってください。

《 1次未提出の生徒 》

- ・ 容器は前回のものを使用してください。
- ・ 容器をすでに使用してしまった生徒は、養護教諭または担任まで申し出てください。



健康診断後、お知らせを受け取ったら
必ず受診しましょう



健康診断が終了後、お知らせを渡しています。お知らせを受け取ったら、必ず、医療機関を受診するようにしましょう。受診したら、学校へ報告書を提出してください。

なお、運動器検診で経過観察の人はご家庭で様子を見てください。

はじめまして！小野健誉（おのたけよ）です。

近藤寛子先生が産休に入り、5月7日から勤務しております。3年生、2年生のみなさんとは去年の4月まで一緒にいたので大きがたくましくなっている姿をみられて嬉しいです。みなさんが健康で安全に学校生活を送れるように頑張ります。よろしくお願いたします。



健康診断
何も問題が
なかった人へ

『受診のおすすめ』を特に
もらわなかった人も、健康診
断の結果をおうちの人と一緒
に確認しましょう。自分の成
長を実感したり、ふだんの生
活を振り返るきっかけに
してもらいたいと思います。

油断をせずに、
これからもいい習慣を
続けてください。

