

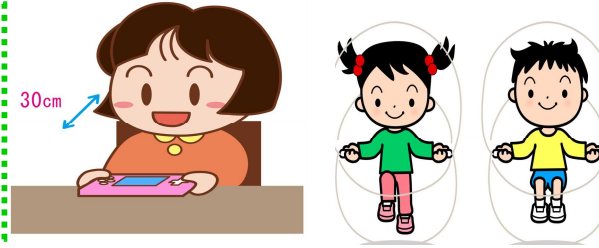
ほけん だよ！

No. 3 2021(令和3)年5月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室



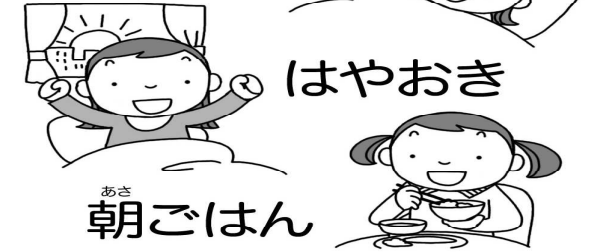
5月の保健目標

けんこうな体^{からだ}にしよう
生活：ルールや時間^{せいかつ}を
大切にしよう！



生活リズムのキホンは

はやね



はやおき

朝ごはん

引き続き、食事の前やトイレの後、外から帰った後は、石けんで爪の中まで洗い手洗いしましょう！疲れも出る時期なので、夜はゆっくり入浴をし、毎朝3品以上を目標に、朝食を食べて来てください。タブレットやゲーム使用のルールを守り、翌日学校のある日は寝不足にならない生活をしましょう！これから、急に気温が高くなる日が増えてきます。熱中症に備え、運動をする前に水分補給を忘れずにしてください。帽子の着用や、ハンカチ・汗ふきタオルの持参・毎日の交換の声かけや確認をお願いします。



続いています！健康診断

5月も健康診断が続きます。引き続き提出物や衛生面のご協力を
お願いします。また、病気・異常が見つかった場合には、児童へ「お知らせ」を配布します。なるべく早めに病院
を受診してください。受診後は、結果を学校までご提出ください。詳しい結果については、6月の健康診断終了後
夏休み前に返却します「健康カード」でご確認ください。



今月の健康診断

まだまだ検査・検診が続きます。



- ・ 6日(木) 視力検査(3年)
- ・ 7日(金) 視力検査(2年)
- ・ 10日(月) 尿検査二次(対象者・一次未提出者) 9:00提出
- ・ 11日(火) 尿検査二次予備日(未提出者のみ) 9:00提出
- ・ 13日(木) 内科健診(1・2年) 13:10~
- ・ 14日(金) 視力検査(1年)
- ・ 17日(月) 内科健診(3・4年) 13:10~
- ・ 19日(水) 心臓検診(1年・他学年対象者) 9:00~ 集会室
- ・ 20日(木) 内科健診(5・6年) 13:10~
- ・ 21日(金) 歯科健診(2・3・4年) 8:45~ 集会室
- * 朝食後に、ていねいに歯をみがいてきましょう！
- ・ 25日(火) 歯科健診(1・5・6年) 8:45~ 集会室
- * 朝食後に、ていねいに歯をみがいてきましょう！
- ・ 26日(水) 眼科健診(全学年) 13:10~
- * 前がみの長い人は、切るかピンで止めましょう！
- ・ 27日(木) 耳鼻科健診(全学年) 13:10~ 集会室
- * 耳あかはそっととり、かみの毛は、耳にかけておきましょう！

毎日、せいけつにすごそう

