

* ほけんだより * 5月 *

北新庄小学校
ほけんしつ
R5.5.10
No.2

おうちの人といっしょに読みましょう。

5月の保健目標 「体を清潔にしよう」

体育大会の練習が始まり、学校全体が明るくにぎやかになってきました。がんばった分、心に残る思い出になるとおもいます。

5月も健康診断が続きます。自分の体の様子を知って、体育大会やプール学習に全力で取り組めるように、体調をととのえましょう。

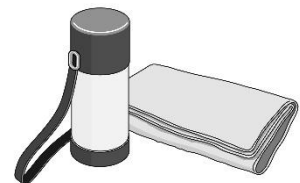
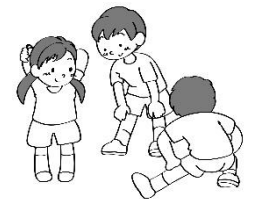
5月も健康診断が続きます。自分の体の様子を知って、体育大会やプール学習に全力で取り組めるように、体調をととのえましょう。

5月も健康診断が続きます。自分の体の様子を知って、体育大会やプール学習に全力で取り組めるように、体調をととのえましょう。



もうすぐ体育大会! 準備はできたかな?

- 基本は、早寝・早起き・朝ごはん!
- 準備体操は念入りにする。
- ぼうしを準備する。(あごひも、はちまき)
- あせふきタオルを準備する。
- 手・足のつめを切る。
- はきなれたくつをはく。
- お茶はたっぷり持ってくる。





5月17日(水)13:30～ 歯科健診 (2・4・6年)
24日(水) 尿2次検査 (対象者のみ)
31日(水)13:30～ 歯科健診 (1・3・5年、ぐんぐん、にこにこ)



○健康診断の結果について

検査が終わったものから順次「結果のお知らせ/受診報告書」の用紙をお渡しします。必要であれば受診を検討し、適切な治療や指導を受けてください。また、受診の際は用紙を持参し、医療機関に記入をお願いしてください。

治療が済みましたら、切り取らずに学校までご提出ください。

○家庭での体重測定について

学校で発育測定をしない5月・7月・10月・12月・2月に、ご家庭での体重測定をお願いします。5月10日(水)に成長の記録を配付します。**5月17日(水)までに測定した体重を記入し、体重の増減に合わせて色ぬりをして、学校に提出してください。**1学期の保護者印の欄への押印は、7月にお願いします。

体重計がない場合は、お知らせください。



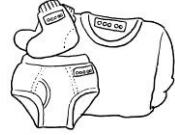


★測定時のお願い★

- ① 午前中に測定する。
- ② 食後すぐの測定は控える。
- ③ 薄着で測定する。(学校では、体操服の半袖・半ズボン・はだし)

学校で測定するときの条件となるべく同じにし、成長の様子をより正確に測定するためですので、ご協力よろしく申し上げます。

がくしゅう プール学習が はじまります!

1 家ですること (前の日、当日の朝)

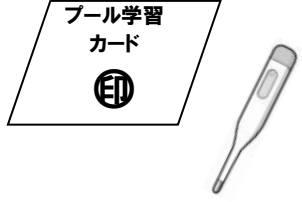
<p>① 爪を切っておく</p> 	<p>② 耳掃除をする (おうちの人にしてもらおう)</p> 	<p>③ 持ち物や下着に名前を書いておく</p> 	<p>④ 前の日は早く寝る</p> 	<p>⑤ 朝ごはんを必ず食べる</p> 
--	--	--	---	---

⑥ 朝の健康チェックカード (プール学習の欄) を記入する。

※毎週月曜日配付、火曜日提出

- ・朝の体温
- ・体の様子
- ・プール学習への参加の有無 (不参加の場合、理由も記入する。)
- ・保護者サイン

※プール学習カード・保護者サインを忘れた場合などは見学です!



2 プールに入る前に

① トイレをすませる



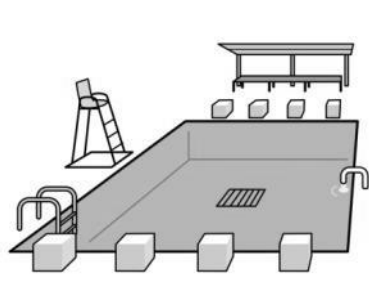
② 鼻水が出る人は、鼻をかんでおく

③ ぬいだものは、自分のバッグに入れる

④ 水泳帽をきちんとかぶる



⑤ 準備運動をしっかりと

3 はい プールに入ったら


① せんせい しじ 先生の指示を
まも 守る



② きゅう じかん 休けい時間を
まも きちんと守る



③ プールで
つばをはかない
おしっこをしない



④ プールサイドを
はし 走らない



⑤ と こ きんし 飛び込み禁止
ふざけない
いたずらしない




③ わる ぐあいが悪くなったら、
せんせい い すぐに先生に言う




4 プールから あがったら

① みみ みず はい 耳に水が入ったら、
と トントンして取る




② うがいと
てあら 手洗いをする



③ シャワーで、
からだ あら しっかり体を洗う

よわ ひと (ひふの弱い人は
ていねいに)



④ タオルで、
あたま からだ 頭や体を
しっかりふく



※ いえ 家では、つめ 冷たいものを取りすぎないようにして、はや ね 早く寝ましょう。

