

すこやか

R4年5月11日
井原市立西江原小学校
保健室

新しい学年、新しいクラスにはなれましたか？スポーツ集会の練習も始まり、体と心のつかれが出やすいときです。すいみん時間を多めにとったり、おうちの人とゆったり過ごす時間を作ったりして、「心と体を休める」ようにしましょう。



けんこうしんだん 健康診断があります

5月6日	尿検査(1次)
5月9日	尿検査(1次)
5月12日	歯科検診(全員)
5月24日	内科検診(1・3・5年生)
6月1日	内科検診(2・4・5年生)



内科検診では、心臓や肺、背骨に病気や異常がないか、栄養状態はどうか、などを調べるよ。

歯科検診では、虫歯や歯肉の異常がないか、はみがきが出来ているか、歯並びはどうかなどを調べるよ。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

【マスクもむりをしないで!】



運動中などに、息が苦しいと思ったら、すぐに人から離れてマスクをはずしましょう。無理をしてつけていると熱中症になってしまうかもしれません。マスクを取ったときはおしゃべりをしないようにしましょう。

内科検診の前には…



前日はお風呂に入って、
体をきれいにしておきましょう。



髪の長い人は、一つに
まとめておきましょう。

歯科検診の前には…

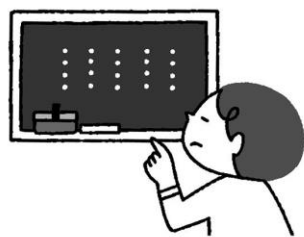


朝ごはんを食べたら、
しっかりはみがきを
してきましょう。

新学期がスタートしてひと月

日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

黒板の字が見にくい



机やイスの高さがあっていない



なんとなく気分がさえない



※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。

～ 保護者の方へ ～

内科検診では、検診項目が多く、学校医が一人ずつ丁寧に検診して下さるため、他の健康診断よりも時間がかかります。検診の進行によっては下校時刻が多少遅くなる場合がありますので、ご了承下さい。検診当日、習い事や用事がある方は、検診の順番を早くすることが出来ますので、事前に連絡帳等で担任までお知らせください。