

5月 保健だより

第 2 号

平成29年5月1日
古河第一小学校 保健室
おうちのひとよんでね。

新しい生活にはなれてきましたか？もうすぐゴールデンウィークで連休があります。ちょっとこの辺でホッとひと息♪

5月には運動会があります。心とからだの疲れをうまく取りながら生活していきましょう。

5月の健康診断

日にち	内 容	準備・持ってくるものなど
5月10日(水)	尿検査 (未提出者)	一次検査で配付された容器に尿を入れて提出しましょう。
5月17日(水)	耳鼻科検診 (1・3・5年生と2・4・6年生の該当者)	耳そうじをしておきましょう。
5月19日(金)	心臓検診 一次検査 (1年生)	心電図検査を行います。 事前に調査票の提出があります。
5月26日(金)	尿検査 二次検査 (一次検査で陽性だった児童)	一次検査の結果から、該当者に通知いたします。

今月の健康診断では…

じび かけんしん 〈耳鼻科検診〉

耳・鼻・のどに病気や異常がないかを調べます。いろいろな器具を使いますが、痛みはありません。

検査の前の日には、耳や鼻のそうじをきれいにしておきましょう。



しんぞう かけんしん 〈心臓検診〉

1年生のみ行います。胸に電極をはり、心臓の動きやはたらきに問題がないか調べます。痛みはありません。安心して検診を受けてください。気になる場所が見つかった人には、二次検査があります。

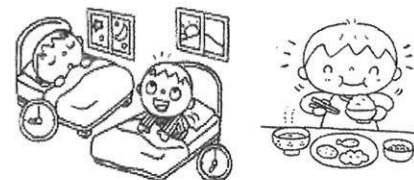


運動会の練習が始まります！

元気に練習するためのポイント

☺ 生活習慣を整える。

睡眠不足はけがのもと！たっぷり睡眠をとり、朝ごはんをきちんと食べて練習にのぞみましょう。



☺ 手足の爪をきちんと切る。

爪が伸びていると人にけがをさせたり、爪がわれたりして自分や友だちが痛い思いをします。砂などの汚れもたまりやすく衛生的にもよくありません。



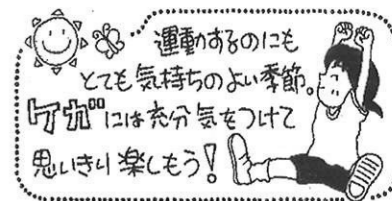
☺ 水分補給をしっかりとる。

こまめに水分補給をして熱中症に注意しましょう。のどがかわいてしまう前に水分をとるのがポイント！



☺ 準備運動は念入りにする。

準備運動をしっかりとることで思わぬけがを防ぐことができます。準備運動から真剣に取り組みましょう。



もうすぐ 体育祭 足にいい革にはいてる？

かかと部分がしっかりといる 指が動かせる 適度な余裕がある

成長期の皆さん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものをはいていたり、きつくなったのにムリにはいていたり、かかとをふんだりしていませんか？

足に合わない靴は、足指の変形をはじめ、様々な障害の原因になります。

