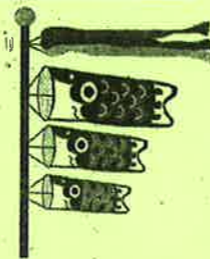




保健だより

第 2 号
 平成31年4月26日
 古河第一小学校 保健室
 おうちのひとよんでね。


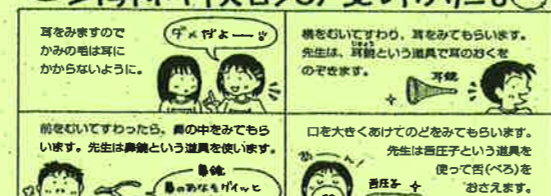

ゴールデンウィークです！大人も子どもも、なんとなくワクワクしますね。
 新学期がスタートして1か月が過ぎました。新しい学年や環境に慣れてきて、
 忙しさや緊張でまぎれていた体や心の疲れが出てくる人もいるかも
 しれません。10日間と長い休みになりますが、楽しむ時間だけでなく、
 体を休める時間もきちんと確保してあげてくださいね。そして、
 いよいよ始まる運動会の練習に万全の体調で臨みましょう。

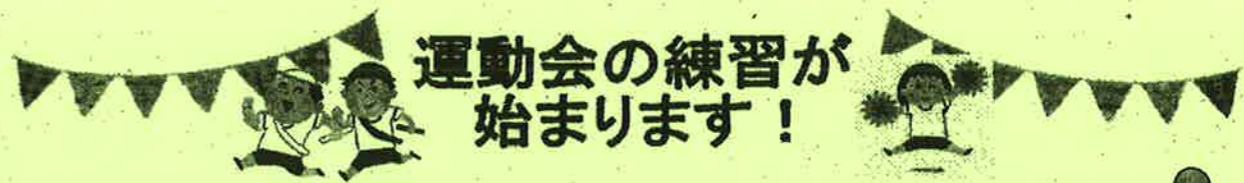


健康診断が続いています 5月の予定

日にち	内容	準備・持ってくるものなど
5月14日(火)	尿検査 もれ者	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15日(水)	耳鼻科検診 PM1:30~ (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16日(木)	眼科検診 AM9:30~	眼鏡がある人は持ってきて下さい
5月29日(水)	1年生心臓病検診 10:50~12:00	心電図検査を行います。
5月30日(木)	尿検査2次(もれ者)	1次検査で必要ある児童のみ

今月の健康診断では…

<p>心臓検診(一年生のみ)</p>  <p>静かに横になり、心臓の動きをみます。</p>	<p>耳鼻科検診の受けかた。</p>  <p>耳をみますので、かみのはきは耳にかからないように。 横をむいてすわり、耳をみてもらいます。先生は、耳鏡という道具で耳のむくをのぞきます。</p> <p>前をむいてすわったら、顔の中をみてもらいます。先生は鼻鏡という道具を使います。 口を大きくあけてのどをみてもらいます。先生は舌圧子という道具を使って舌(べろ)をおさえます。</p> <p>検査の前日には、耳は鼻のそうじをきれいにしておきましょう</p>
<p>尿検査(未提出者)</p>  <p>一次検査で忘れてしまった人は、必ず提出しましょう。</p>	<p>眼科検診</p> <p>目に病気がないか、眼科医の先生に診ていただきます。眼鏡がある人は忘れずに持ってきてましょう。</p>



元気に運動会に参加するには・・・

1 運動会参加のスタイル～身なりの確認をしよう～

《帽子》

赤白帽子をかぶりましょう。

《つめ》

手や足のつめを切っておきましょう。

《持ち物》

汗をふくためのタオル、水分を補給するための水筒を持参しましょう。

※帽子・タオル・水筒など、持ち物には名前を書きましょう。



《かみの毛》

動きやすいようにまとめておきましょう。

《下着》

汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。下着を着るようにしましょう。

《くつ》

自分のサイズに合ったくつをはきましょう。

2 運動会本番までの生活～生活リズムを整えよう～



ぐっすり睡眠！

疲れをとるため、宿題などは早めに済ませて普段よりも早く寝るようにしましょう。また、ぐっすり眠るために、寝る前のテレビやゲームはやめましょう。



たっぷり栄養！

朝ごはんは、しっかり食べましょう。体はもちろん、頭の働きも良くなります。よく噛んで食べましょう。

こまめな水分補給！

運動会の練習中、しっかり水分補給をしていますが、一気に飲まず、少しずつこまめに飲みましょう

