



第 2 号
 令和3年5月6日
 古河第一小学校 保健室
 家族の人とよんでね。



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。そんな時こそ、「早寝・早起・朝ご飯」で生活のリズムを整えることが大切です。体の調子を整えて、元気な体で楽しく生活しましょう！

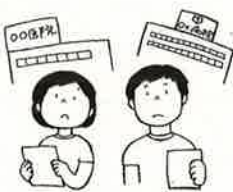


健康診断が続いています 5月の予定

日にち	内容	準備・持ってくるものなど
5月12日(水)	耳鼻科検診 午前9:00~ (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13日(木)	尿検査 未提出者	1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13日(木)	眼科検診 午前10:00~	眼鏡がある人は持ってきて下さい。

保護者の方へ 健康診断 結果のおしらせについて

- ☆健康診断の結果は、健康手帳に記入して6月に配付予定です。
- ☆健康診断の結果から、医療機関の受診をおすすめする場合があります。各検診が終わり次第、お子様に「受診勧告のお知らせ」を配付します。

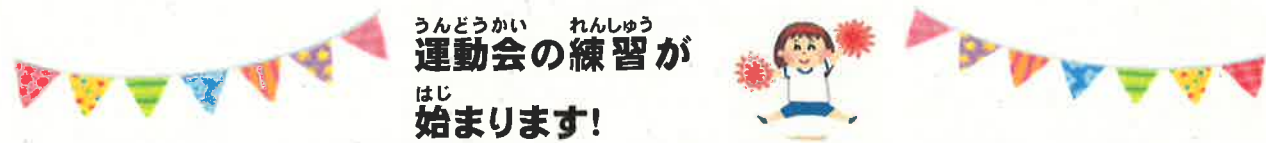


「受診勧告のお知らせ」を受け取ったら...

- ①医療機関を受診する前に、担任へ「医療機関を受診します」と申し出て、健康手帳を受け取ってください。
※結果記入のため、健康手帳を学校で一時お預かりしている場合があります。
- ②医療機関を受診する際、健康手帳を持参し、医師に該当のページに記入してもらいます。
- ③受診が済んだら、担任までご提出ください。

マスクをただしくつけましょう！

「鼻出しマスク」をしている人はいませんか？マスクで鼻と口をしっかりと覆わなければ、感染症を十分に防げません。鼻が出てしまったら、自分で気づいてすぐに直しましょう。みなさんが気持ちよく生活するために、ひとりひとりが気を付けましょうね。



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～

練習のときもきちんと身なりを整えよう

- 《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。



- 《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。

※帽子・タオル・水筒など、持ち物には名前を書きましょう。

★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！
 運動会の練習ではたくさん汗をかきます。しっかり水分補給をしましょう。一気に飲まず、少しずつこまめに飲みましょう。

