

5月 保健だより

第 2 号
 令和4年5月2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か月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？「五月病」という言葉もありますが、新しい環境の中で、気がつかないうちに疲れがたまってくる時期です。また、運動会の練習も始まります。お風呂にゆっくりつかったり、早めに寝るなど、疲れをためないように休息を取るようにしましょう。しっかり休むことで、免疫力も上がり、感染症の予防にもなります。



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 9日(月)	尿検査 (全学年)	当日の朝に尿をとる。
5月13日(金)	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17日(火)	心臓病検診 (1年生のみ) 8:40~	バスタオルを持ってくる。
5月19日(木)	内科検診 (全学年) 9:00~	体を清潔にしてくる。

保護者の方へ

健康診断 結果のおしらせについて

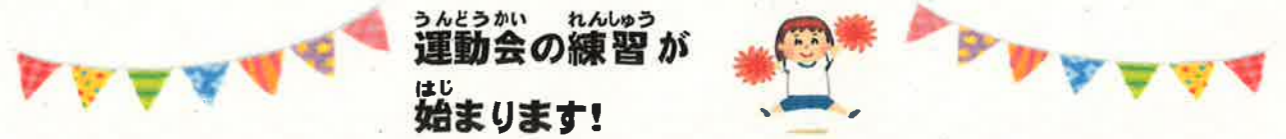
- ☆健康診断の結果は、健康手帳に記入して6月下旬に配付予定です。
- ☆健康診断の結果から、医療機関の受診をおすすめする場合があります。各検診が終わり次第、お子様に「受診勧告のお知らせ」を配付します。



「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的に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。

健康手帳は、検診や受診の結果を記入し、お子さまの健康状態を記録する大切なものです。ぜひ活用していただき、紛失することのないようよろしくお願いいたします。



元気に運動会に参加するには



準備運動をしっかりとしよう



こまめに水分をとろう



足に合った靴をはこう



爪を短く切ろう



早く寝てしっかり休もう



具合が悪くなったらすぐに知らせてね

※帽子・タオル・水筒など、持ち物には名前を書きましょう。

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。



げんき 元気のもとはいわむり すいみん〇×クイズ ①

もんだい 平日にすいみんが足りなくても、休みの日にたくさんねむれば問題ない。



すいみんに関するクイズを毎月出していきよ。なんもんせいかいできるかな？

こたえはうらがわ