



ほけんだより



2024年(令和6年)5月

NO.2

福山市立熊野小学校
保健室



からだ こころ やす **体や心を休ませる時間もつくりましょう**

5月は、新学期のつかれが出やすくなる時です。すいみん時間をたっぷりとり、外遊びをしたり、ゆっくり自分が楽しいと思うことをしたりしてくださいね。



うんどうかい れんしゅう はじ **運動会の練習が始まっています!**

●水とうを忘れず、持ってきてきましょう。 ●早ねで、つかれをとりましょう。

5月の
ほけん目標

せいかつ 生活リズムをととのえよう!

5月は、急に暑くなる日もあって、熱中症に注意が必要です。でも、とくに、すいみん時間をしっかりとったり、朝ごはんを食べたりすることで、予防につながります!

まずは早起き! **いいリズムで毎日元気**



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

5月の定期健康診断(予定)

5月16日(木)	尿検査	予備日	8時30分までに、保健室へ提出してください。
17日(金)	心電図検査	1ねんせい	もってくるもの たいそう服
22日(水)	内科検診	ぜんがくねん 全学年	もってくるもの たいそう服

おうちの方へ

●内科検診時の着衣について

文科省からの通知により、学校医と相談の上、次のように行います。

- 検診時は、全員体操服を着て行います。
- ただし、心臓の音を聞くため、体操服の下側から聴診器を入れます。
- 4月に提出していただいた「運動器検診問診票」で、脊柱について保護者がチェックを記入した児童は、正確な検査を行うため、上半身の体操服は、首から体の前面に垂らします。(背中が見えるようにします。スポーツブラは可。)



●定期健康診断の結果お知らせについて

受診が必要な場合、早めにお知らせができるよう、検診後すぐのお知らせは、該当児童のみに通知しています。全ての結果は、7月上旬頃、「健康の記録」カードでお知らせします。早めに把握されたいものなどありましたら、保健室へお問い合わせください。

1年生は、6月の参観日で、おうちの方に説明後、開始する予定です。



2～6年生のおうちの方へ

『生活リズムカード』のご協力をよろしくお願いします

5月17日(金)より、取組を始める予定です。

小学生のうちに、基本的な生活習慣を確立させることは、子どもたちのすこやかな成長、学力、体づくり、心の安定に、深く関わりがあると言われています。

ご家庭でのカードのチェックとお子さまの規則正しい生活の環境作りや声掛け等、ご協力をよろしくお願いします。



期間中の8の付く日を「家族歯ッピーデー」としています。お口の中のチェックもしていただきますよう、お願いします。