



2024 年(令和6年)

5月10日

瀬戸小学校 保健室

季節の変わり目で朝晩の気温差も大きく、疲れがでる頃です。ゴールデンウィークに生活リズムが崩れた人もいます。まずは、早寝をしてしっかり疲れをとり、しっかり朝ごはんを食べて体の調子を整えましょう。

まずは はやね
早寝



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう！

くら
暗くして
ぐっすり
ねむ
眠いましょう

よくねむれると、朝すっきり目覚め、
気持ちよい朝のスタートができますね！

はや
早おき



あさ
朝ごはん



よいねむりのために・・・

- 布団やシーツを干し、清潔に
- テレビやゲームは寝る1時間前にはやめる
- 昼間に適度に運動する
- 音と光を断つ
- ぬるめのお風呂に入る
- ねる前にホットミルクをのむ

びょうき はや なお
病気を早く治そう！

けんこうしんだん けっか し
健康診断の結果をお知らせについて

検診や検査が終わったものについて、治療や精密検査、相談の必要な人にはお知らせを出します。

もらわなかった人は「所見なし」です。（眼科検診について4月にお知らせ済みでした。）

病院などでみていただいたら返信（受診結果）を担任に提出してください。

経過観察中の場合は指導されている内容を記入して返信ください。

し かけんしん しりょくけんさ し がつちゅうじゅん わた よてい
歯科検診と視力検査のお知らせは5月中旬にお渡しする予定です。

ば ひと はや ちりょう
むし歯のあった人は なるべく早く治療をしましょう！

すべての健康診断が終わったら、7月ごろに「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がありましたら、保健室にご連絡ください。

内科検診のお知らせ

5月 14日（火）1年生 4年生
15日（水）3年生 6年生
17日（金）2年生 5年生



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。
- ★診察は男女別に行います。同性の教職員が立ち会います。
- ★衝立などで仕切り、プライバシーに配慮します。
- ★仕切りの中で肌着を着ている人は脱ぎ、体操服 1 枚になります。
- ★女子（中高学年）スポーツブラ着用可能です。
- ★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。
- ★脊柱検査は正確な検査を行うために視診し、必要に応じて背中や腰を触診する場合があります。

※上半身の体操服は脱いで行います。（スポーツブラ着用は可）

欠席で内科検診を受けられなかった場合は、後日保護者の方で福田内科小児科に連れて行っていただき、受診できるように案内文をお渡しします。

まいにち すいとう も 毎日 水筒を持ってきましょう

あつ ねっちゅうしょうよぼう すいぶんほきゅう たいせつ
暑くなってきました！ 熱中症予防にこまめな水分補給が大切です。

すいとう ちゃ みず おお も
水筒にお茶や水を多めに持ってきましょう。

きゅうけいじかん うんどう ぜんご
休憩時間や運動の前後

とうげこうぜんご の
登下校前後に飲むようにしましょう。

すいとう まいにちあら せいけつ
水筒は毎日洗って清潔に

