

おうちのひとと いっしょによみましょう。

ほけんだより

常金丸小学校
ほけんしつ
2023年(令和5年)
5月11日
NO. 4

連休も終わり、いよいよ運動会に向けての練習が本格的になってきました。疲れも大きいと思います。こんなときは特に「早ね・早おき」を心がけ、「朝ごはん」をしっかり食べて登校しましょう。

ないか

内科けんしん^{けっかく} (結核けんしん^{うんどうき}・運動器けんしんをふくむ)

5月18日(木) 13:30~

みていただくお医者さま 周 鉅文 先生 (府中みのりクリニック院長)

ふくそう ^{しょうはんしん} 上半身たいそうふく1枚 (ブラジャーはつけてもよいです。
服をサッともち上げられるように)

ちゅうい ①お風呂に入って、からだをせいけつにしておきましょう。
②お医者さまが、からだの とても小さい音をきいておられます。
しずかにまちましよう。

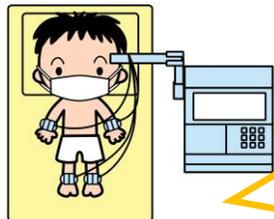


せほねや
からだのバランスなども
みていただきます。

しんでんず(1年生)

5月25日(木) 11:00~

ふくそう たいそうふく1まい (はだぎなし)
くつしたははめぐ



おおきな せんとくほさみて てやあしをはさみます。
きかいとつなぐけれど、いたくもないし。
ピリッとも しません。
あんしんして、うけてね。



朝ごはんは、元氣よく一日をスタートするためにかかせないものです。朝ごはん抜きだと、エネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになってしまいます。

朝ごはんが大切なわけ



脳のエネルギー源はブドウ糖!

脳のはたらきには、ブドウ糖がひつよう。
朝ごはんを食べないと、脳が元氣になれません。



体温をアツ!

朝ごはんは、ねている間に下がった体温を上げて、
昼間に元氣なからだをつくってくれます。



胃腸をしげきして、排便をうながします。

朝ごはんを食べることで胃や腸が刺激され、
便意がおき、排便しやすくなります。

<保護者の方へ>

○「尿けんさ」の結果をお知らせします。

所見のあるお子様にお知らせします。尿蛋白・尿糖・尿潜血、いずれも(一)が正常です。所見のあったお子様は、二次検査を行います。

「尿けんさ」がまだおよび二次検査の対象のお子様は、
5月16日(火) 朝 8:40 までに保健室へ提出してください。

○新型コロナウイルス感染症の出席停止期間の基準は、

「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」となりました。
2023年5月8日~施行

- ・出席停止の期間を経て登校する際、陰性証明等を提出する必要はありません。
- ・発熱等いつもと違う症状のある場合は、登校を控えてくださるようお願いいたします。