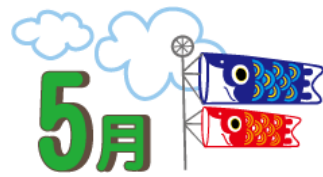


ほけんだより



児童数
橋本小学校
R8.5

けんこうしんだん 健康診断 いしゃ 先生さんは何をみているのかな？

しんがっき はじ 1かげつ 新学期が始まり、1か月がたちました。きもちよく、スタートがきれましたか？

がつ ごーる でんういーく なが やす 5月はゴールデンウィークの長い休みもあり、生活リズムも体調もくずしやすい時です。

はや はやお あさ 早起き・朝ごはん・朝うちで生活リズムをととのえて、元気にすごしましょう。

せいかつリズムチェックのビンゴゲーム

たて・よこ・ななめ、そろうかな？

<input type="checkbox"/> はやね 	<input type="checkbox"/> はやおき 	<input type="checkbox"/> あさごはん
<input type="checkbox"/> ハンカチとティッシュをもっている 	<input type="checkbox"/> すいとうをもっている 	<input type="checkbox"/> あせをかけたらずくにふく
<input type="checkbox"/> てあらい 	<input type="checkbox"/> つめをきっている 	<input type="checkbox"/> あしにあったくつをはいている

しんがけんしん 歯科検診

- むし歯 (C)
- 歯ぐきの病気
- 歯のよごれ
- 歯ならび、かみあわせ



がんがけんしん 眼科検診

- 目が赤くなったり、はれたりしていないかな
- アレルギーや病気はないかな
- 目玉の動きや、まつ毛は大丈夫かな



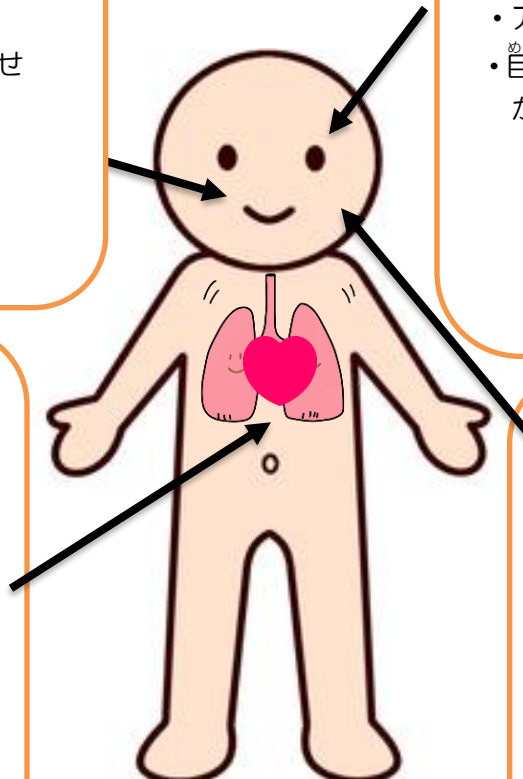
ないがけんしん 内科検診

- 心臓のリズムはよいかな
- 呼吸の音はいいかな
- 背骨や体の動きはいいかな
- 皮膚が赤くなったり、かさかさしたりしていないかな



じびがけんしん 耳鼻科検診

- 耳や鼻やのどがはれたり病気になっていないかな
- 耳あかが、つまっていないかな



けんこうしんだんをうけるときは

- お医者さんに、きちんとあいさつをしましょう。
- 前の人の動きを見て、しずかに待ちましょう。



よろしくおねがいします



けんこうしんだんを受けたあとは

- 病院でみてもらった方がよい人には、お知らせをします。プールが始まるまでに治した方がよい病気もあります。早めに病院に行きましょう。



けんこうしんだん けっか 健康診断の結果をもらったら

- ① おうちのひとといっしょに、健康診断の結果を見て、今の自分の体について知りましょう。
- ② 毎日の生活(歯みがき、ねる時間、ゲームの時間など)について、おうちのひとと話しあいましょう。



5月・6月のほけんぎょうじ

	日程	行事
5月	1日(金)	聴力検査(2・5年)
	7日(木)	歯科検診(3・4・5年)
		聴力検査(3年) フッ化物洗口開始(2～6年)
	8日(金)	聴力検査(1年)
	12日(火)	内科検診(5・6年)
	14日(木)	尿検査2次
		歯科検診(1・2・6年)
	15日(金)	尿検査2次(予備)
25日(月)	耳鼻科検診(1・3年)	
28日(木)	内科検診(3・4年)	
6月	2日(火)	内科検診(1・2年)
	4日(木)	フッ化物洗口開始(1年)
	5日(金)	眼科検診(全学年)

保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

保護者の方へ

- 登下校中の水分補給も想定し、水筒には充分な量のお茶をお願いします。
- 食欲がない日も、何か一口食べたり、水分をとったり、少しでも朝ごはんを食べるようにしてください。
(今年度も、ロング休憩時の牛乳による補食・水分補給は継続しています)
- 汗ふきタオルや、替えの下着なども必要に応じて持たせてください。

