

“ほけんたより” 5月

平成 29 年 5 月 2 日 (火) 吉川市立旭小学校 保健室

新年度が始まって、1 ヶ月がすぎました。昼間と夜の気温の差が大きい日もあり、体調をくずしやすい時期でもあります。「疲れたな」と感じたら、いつもより早めに寝て、たっぷり睡眠をとることが大切です。長いお休みの後に疲れを残さないように、ゴールデンウィークはひと休みできる日を作ってくださいね。

5・6月の健康診断日程

月	日	曜	内容	持ち物・お願い など
5	2	火	耳鼻科検診 (1 年)	軽く耳そうじをしてくる
	8	月	内科検診 (1～5 年)	体操服
	9	火	尿検査 1 次 回収日	朝起きて、最初の尿をとる
	12	金	内科検診 (6 年・なかよし)	体操服
6	7	水	尿検査 2 次 回収日	再検査が必要な人が対象

みにつけよう！生活習慣と清潔習慣！



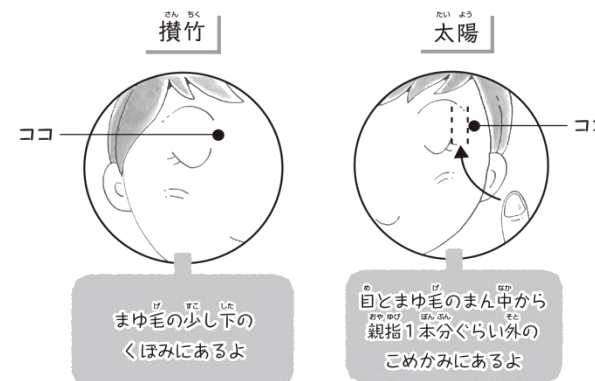
- ☐ 前髪は目にかかっていませんか？
- ☐ 朝ごはんは食べましたか？
- ☐ ハンカチ・ティッシュは持っていますか？
- ☐ うわばきはきれいに洗いましたか？

- ☐ つめはきりましたか？
- ☐ お風呂できれいに体を洗っていますか？
- ☐ 食後の歯みがきをしていますか？
- ☐ うがい・手洗いをしていますか？



まいにち 毎日スッキリした気持ちですごそう☆

つかれた目をツボで回復！



指でやさしく
おきましょう。目
の玉を支えている
筋肉をほぐすと、
血行がよくなりま
す。



「急に視力が落ちてしまった！」と言っていた人がいました。疲れが原因のこともあります。遠くの景色をみて、目を休めることも大切です。暗いところでゲームをしたり、本を読んだりしていないか、長い時間テレビをみたりゲームをしたりしていないかなど、生活習慣も見直してみましょう。



健康診断の結果のお知らせをもらった人は、必ずお家の人にみせてください。

● 保護者の皆様へ ●

①早めの受診をお願いします

保健関係書類のご提出、ありがとうございました。4月から健康診断を実施しています。学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選びだすこと）です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには医療機関での診察や検査が必要です。『治療勧告書』が配布されましたら、早めの受診・検査をし、結果を学校へお知らせください（治療勧告書を学校へ提出）。既に治療中の場合は、主治医の指示にしたがってください。
※歯科健診は、所見がないお子さんにも結果を配布します。

②日本スポーツ振興センター掛金の集金にご協力をお願いします

日にち：5月11日（木）・12日（金）

金額：460円（おつりのないようにご用意ください）

方法：集金袋に入れて、学級担任に提出

※日本スポーツ振興センターの災害給付制度は、お子さんが学校管理下においてけが等をして医療を受けた場合に、災害給付金が保護者様宛に支給される制度です。詳しくは後日お知らせを配付いたしますので、ご確認ください。