

# ほけんだより5月

令和元年5月7日  
吉川市立旭小学校  
保健室



新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい友達、出来ましたか？長いGWは楽しく過ごせましたか？  
今日から気持ちを切り替えて、心も体も元気にすごしましょう。

けん こう しん だん つづ

## 健康診断まだ続きます

### 【5月の予定】

- \* 7日(火) 内科検診456年 (本日終わりました)
- 8日(水) 尿検査容器配付 (確認してください)
- \* 9日(木) 尿検査



欠席の場合 **8：45までに保健室へ**保護者の方が届けてください。

17日(金) ~低中学年遠足~

前の日は早く寝て、朝ご飯をモリモリ食べて元気に出発しましょう！！

- \* 20日(月) 内科検診3年・なかよし
- \* 27日(月) 内科検診1年・2年



### 【保護者様】

4月に配付いたしました保健関係の書類、期限までにご提出いただきありがとうございました。  
記入漏れなどもほとんどなく、とても助かりました。ご協力ありがとうございました。

今後、検診の結果を該当者のみ配付させていただきます。お知らせをもらったら、医療機関を受診し  
窓口へご提出ください。医療機関で記入していただいた後、担任までご提出ください。

### 「災害共済給付制度」についてお知らせ

学校管理下でケガをした場合、「独立行政法人 日本スポーツ振興センター」より医療費が給付されます。  
学校でケガをした場合には、養護教諭または担任までご連絡ください。なお、治療の際には一旦現金で  
お支払いください。(子ども医療券は利用しないでください)

## ~生活リズムを整えよう~

長いGWが終わりましたが、まだ気持ちがリセット出来ていない人はいませんか？生活リズムをしっかりと整えて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。



はやね はやお  
○早寝・早起きをする



○朝ご飯をしっかりと食べる

○外で元気に遊ぶ

○朝、うんちがでる。

良い流れのリズムをつかって、楽しい学校生活を送りましょう！



## かくにん 確認してみよう！！自分自身

保健室に来ている人の手を見てみると爪の長い人がとても目立ちます。ハンカチを  
持っていない人もチラホラ...。生活リズムが乱れていると、清潔の習慣もくずれる  
人が多くなります。もう一度、自分自身の清潔について確認してみましょう。  
清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちで過ごせますよ^^

出来ていたら☑

- ハンカチ、ティッシュは毎日新しいものを持ってきている。
- 食べた後には、歯をていねいに磨いている。
- 爪は短く切っている。
- 毎日お風呂で、体や髪の毛を洗っている。
- トイレのあとや、食事の前には手を洗っている。



これから、だんだん暑い日が増えてきます。体がまだ、暑さに慣れていません。遊んでいるときには、水分補給を  
しっかりするよう心がけましょう。