

# ほけんだより 5月

匝瑳市立豊栄小学校  
保健室 5月号

しんねんどがスタートし、1かげつがたちました。そろそろからだもこころつかでじき  
ります。つか疲れをとるために、お風呂でゆっくりあたた温まったりストレッチをしたりし、はやく  
ふとんはいじごころね  
布団に入り、21時頃には寝るようにしましょう。

はやねはやおあさ  
早寝、早起き、朝ごはんのリズムで、まいにちげんきす  
毎日元気に過ごせるように、かていしえん  
ご家庭でのご支援をよろ  
しくねが  
しくお願いします。また、つぎひつかのこ  
また、次の日まで疲れを残さないよう、きゅうじつすかたちゅうい  
休日の過ごし方にも注意しま  
しょう！



がつは、様々なけんこうしんだん  
5月は、様々な健康診断がありま  
す。なるべくけつせき  
欠席をしないでう  
受けられる  
ようにしましょう！



ちようりよくけんさ 聴力検査	1日(月)	1. 2. 3. 5年
じびかけんしん 耳鼻科検診	10日(水)	3年
にようけんさ 尿検査1次②	15日(月)	たいしょうしゃ 対象者のみ
にようけんさ 尿検査2次①	26日(金)	たいしょうしゃ 対象者のみ
しりよくけんさ 視力検査	29日(月)	} ぜんこう 全校
	30日(火)	
しかけんしん 歯科検診	31日(水)	ぜんこう 全校

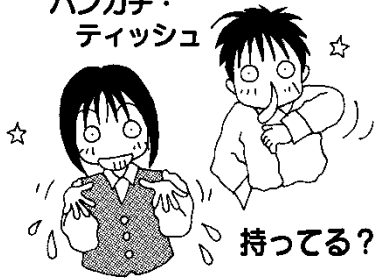
かくけんしんご  
各検診後、いりようきかん  
医療機関へのじゆしん  
受診がひつよう  
必要な方に対し  
じゆしんれんらくひょう  
受診連絡票をわた  
お渡しします。しりよくていか  
視力低下やむし歯、  
ちゆうじえん  
中耳炎などはほう  
放っておいてもよ  
良くなることはあり  
ません。はや  
早めのびょういんじゆしん  
病院受診へのきょうりよく  
ご協力をねが  
お願いいた  
たします。びょういんじゆしんご  
病院受診後は、がっこう  
学校にれんらくひょう  
連絡票のご  
ていしゆつ  
提出をねが  
お願いいた  
致します。



いつも  
きれいに!!

# せいけつ・みだしなみ

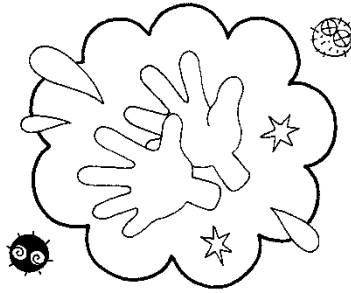
ハンカチ・  
ティッシュ



持ってる?

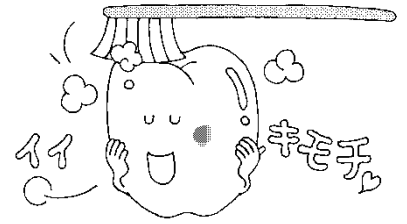
## ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩きましょう!! (ハンカチは毎日かえること)



## てあらひ・しょうどく

外から帰ってきたら、忘れずに!!



## はみがき

ご飯の後はしっかりと!! 寝る前はとくに丁寧にみがきましょう!



## 手足のつめ

のびていないか、ときどきチェックしよう!!



## はだぎ(したぎ)

毎日かえて、きれいなものを身につけよう!!



## お風呂

1日の汗や汚れを洗い流して、すっきり!!

毎週水曜日に保健委員会が清潔しらべを実施しています。

しらべる内容は、ハンカチ・ティッシュを持っているか、爪はのびていないかです。

ハンカチは、手を洗った後に水気を拭いたり緊急時に止血をする役目で使います。毎日とりかえ清潔なものを持ち歩きましょう。ティッシュは、鼻水や鼻血がでたとき、給食をこぼしてしまったりなどに使います。中身が入っているか確認をして、学校に持ってきましょう。爪が長いと、爪が割れたり剥がれたりし怪我をする原因になります。また、爪と指の間にはばい菌がたまりやすくなります。給食当番をするときも、衛生的ではありません。

身だしなみを整え、全員がいつでもパーフェクトになるように  
こころがけていきましょう!!

