



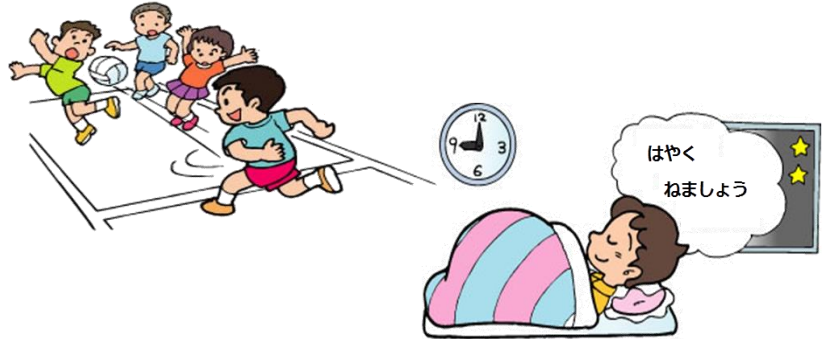
# ほけんだより

令和3年5月7日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 永井 美奈子  
養護教諭 齋藤 裕子

## 5月のほけん目標

## 運動と休養に心がけよう

しんがつき はじ げつ す  
新学期が始まって1か月が過ぎました。  
たいちょう ほけんしつ く ひと やす  
体調をくずして保健室に来る人や、お休  
みする人が増えてきています。生活リズム  
をととの げんき まいにち す  
を整えて、元気に毎日を過ごしましょう。



## 5月のほけん行事

- 5月11日 (火) がんかけんしん ぜんこう  
眼科検診 全校
- 5月13日 (木) しょうけんさかいしゅう ぜんこう  
尿検査回収 全校
- 5月14日 (金) ちょうりよくけんさ  
聴力検査 (1年・コスモス)
- 5月20日 (木) じび かけんしん ぜんこう ※みみ わす  
耳鼻科検診 全校 ※耳そうじ忘れないでください。

じぶん りょうめ した  
自分で両目の下まぶたを  
さげてください。



みぎみみ ひだりみみ はな じゅんぼん み  
右耳→左耳→鼻→のどの順番で見てもらいます。



のどを見てもらうときに  
じぶん  
自分で、マスクをさげてく  
ださい。

- 5月25日 (火) しんぞうびょうけんしん がいどうしゃ  
心臓病検診 (1年・該当者)
- 5月27日 (木) しょうけんさ かいめかいしゅう  
尿検査2回目回収



5月13日 (木)

あさお しょうけんさ  
朝起きたら、尿検査  
わす  
忘れないでください。

# 心と体 疲れていませんか？

4月から環境や周りの人との関係が変わったことで、疲れが出てくる時期です。やる気が出ない、イライラする、食欲がない、寝られないなどの症状を感じたら、心と体をゆっくり休めてあげましょう。次の6つのうち、できているものには口<sup>くち</sup>にチェックをして、できていないものはどうしたらできるようになるか<sup>かんが</sup>考えましょう。

休みの日も決まった時間に起きている

毎日、適度に体を動かしている

自分の好きなことをする時間を持っている

簡単な目標を決めて実行している

ゆっくりお風呂に入っている

困ったことは友だち、家族、先生に相談している

熱中症（ねっちゅうしょう）になりやすい季節（きせつ）です！

- 最近、気温が上がってきました。急に暑くなると体が暑さになれておらず、熱中症になりやすい季節です。
- 脱ぎ着しやすい服を着る。
  - こまめに水分補給をする。
  - 外で帽子をかぶる。



## お知らせ

5月分の健康観察票を配布させていただきました。同居家族に風邪症状あり・保護者サインのないものを配布してしまいました。申し訳ありませんでした。お手数ですが、備考の欄に保護者の方のサインを御記入ください。同居家族の方に、風邪症状のある場合にもお知らせください。