



# ほけんだより

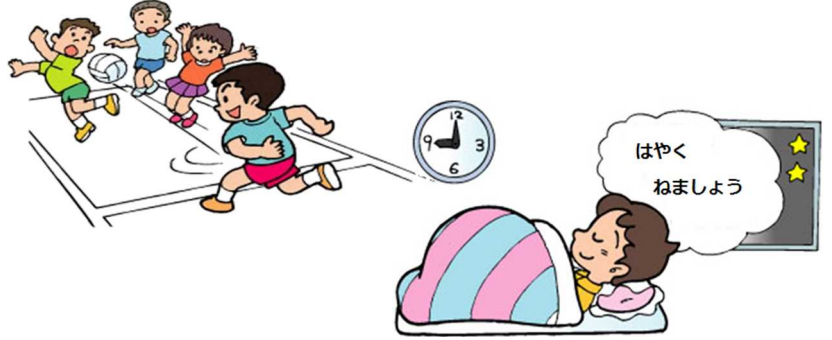
じどうすう  
児童数

令和4年5月10日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 坪倉 一雄  
養護教諭 齋藤 裕子

## 5月のほけん目標

## 運動と休養に心かけよう

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。  
たいちよう 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

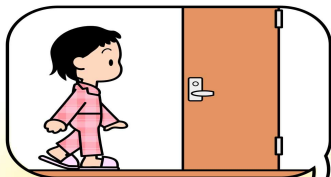
- 5月 2日 (月) 色覚検査 4年・希望者
- 5月 9日 (月) 視力検査 コスモス 4・5・6年
- 5月11日 (水) 視力検査 コスモス 1・2・3年
- 5月11日 (水) 尿検査回収 (予備日) 1回目に回収できなかった人
- 5月13日 (金) 聴力検査 (1年・コスモス)
- 5月20日 (木) 耳鼻科検診 全校 ※耳そうじ忘れないでください。

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



のどを見もらうときに

自分で、マスクをさげてください。



5月11日 (水) 尿検査回収 (予備日)

朝起きたら、尿検査忘れないでください。

9時ごろは、回収に来ます。



# 心と体 つか 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□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！

体育学習発表会の練習も始まりました。急に暑くなる日もあります。体が暑さに慣れておらず、真夏ほど気温が高くなっても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

4月に行った内科健診・眼科健診・歯科健診を受けられなかった方に、定期健康診断・受診のをおすすめを配布しました。都合のよい日に、受診をお願いします。