

ほけんだより

うら面もあります

平成27年 4月30日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
養護教諭 白厩 英子

児童数

5月5日は「こどもの日」。男の子も女の子も、元気いっぱい、しあわせに成長するようにと願う日です。

みなさんも、自分の命やからだを大切にするとともに、まわりの人も大切にすることをもって、大きくなってほしいと思っています。



がつ ぎょうじ

5月のほけん行事

- 8日(金) 眼科検診 全学年
- 14日(木) ぎょう虫卵検査・尿検査2回目回収
- 21日(木) 尿検査(2次) 該当児童

※4月28日～5月8日まで、該当者に視力再検査を行います。

けんこうしんだん

健康診断の結果をお知らせしています

全学年で、三計測(身長・体重・座高)、聴力検査、内科検診、耳鼻科健診、ぎょう虫卵検査、尿検査、歯科検診が終了しました。それぞれ、医療機関の受診が必要な人たちに、「健康診断結果のお知らせ」を渡しています。さっそく、受診報告書が保健室に届きはじめていますが、お知らせをもらったなら、なるべく早く医療機関を受診しましょう。そして、受診後は、速やかに報告書を学校へ提出してください。

とくに、眼科・耳鼻科・内科は、プールに入るために受診結果が必要です。水泳指導が始まる前までに学校に知らせてください。

保護者の皆様

○検診、検査の結果が「異常なし」の場合は、お知らせはわたしていません。

学校では病気の疑いがある人にもお知らせをしていますので、病院では「異常なし」と診断されることもありますが、ご理解ください。

また、健康カードは、検診がすべて終わりましたら、結果を記入して6月中にお返しします。よろしく願いいたします。

自分の時刻を考えてみよう!

ゴールデンウィークの後は、生活リズムが乱れがちです。寝る時刻・起きる時刻・ご飯を食べる時刻は決まっていますか? 毎日、決まった行動をすることが、よりよい生活リズムをつくることに役立ちます。自分のリズムを振り返ってみましょう。



起きる時刻

時 分

洗顔・歯みがきなど、ゆっくり朝の準備をするためには、何時に起きるといいでしょう?

朝ごはんを食べる時刻

時 分

急がずに、よく味わって食べるには、いつ食べ始めるといいでしょう?

家を出る時刻

時 分

集団登校の時間に間に合うように家をでましょう。



記入して、
考えてみよう!



家庭学習をはじめ
る時刻

時 分

帰宅後の、宿題と家庭学習の時間も、決めてあるといいですね。

テレビを見終わる
時刻

時 分

寝る1時間前には、テレビを見たり、ゲームをするのをやめて、体を休ませましょう。

寝る時刻

時 分

朝、スッキリと目を覚ますために、早めにふとんに入り、たっぷり睡眠をとりましょう。

こよみは「夏」暑い日に気をつけよう!

5月6日は、「立夏(夏が始まる日)」です。晴れた日には、夏を思わせる陽ざしになることもあります。気温の変化や、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

いふく ちょうせつ
衣服の調節



温度を調節しやすい服装にしましょう。カーディガンやパーカーなどはおれるものが便利です。

すいぶん ほきゆう
水分の補給



少しずつこまめに水分補給をしましょう。スポーツドリンクなどは、糖分も含まれているので、飲んだ後は歯をみがきましょう。

し がい せん
紫外線



紫外線の量は、5月頃から急増するそうです。外出するときは、ぼうしをわすれないようにしましょう。