

# ほけんだより

うら面もあります  
おうちのひとといっ  
しよに、よみまし  
よう。

児童数

平成28年4月28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

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  
ほしいとおもっています。



## がつ ぎょうじ 5月のほけん行事

- 10日(火) 眼科検診 全学年
- 12日(木) 尿検査(2次) 該当児童
- 26日(木) 心臓検診 1年・該当児童

※4月25日～5月9日まで、該当者  
に視力再検査を行い、その結果、「B  
(0.7)」以下だった人に、結果の  
お知らせを渡しています。

## 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、身長・体重測定、聴力検査、内科検診、耳鼻科健診、歯科検診、  
ぎょう虫卵検査、尿検査、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よ  
う。

眼科・耳鼻科・内科は、プールに入るためにも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。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月中にお返します。  
よろしくお願いたします。

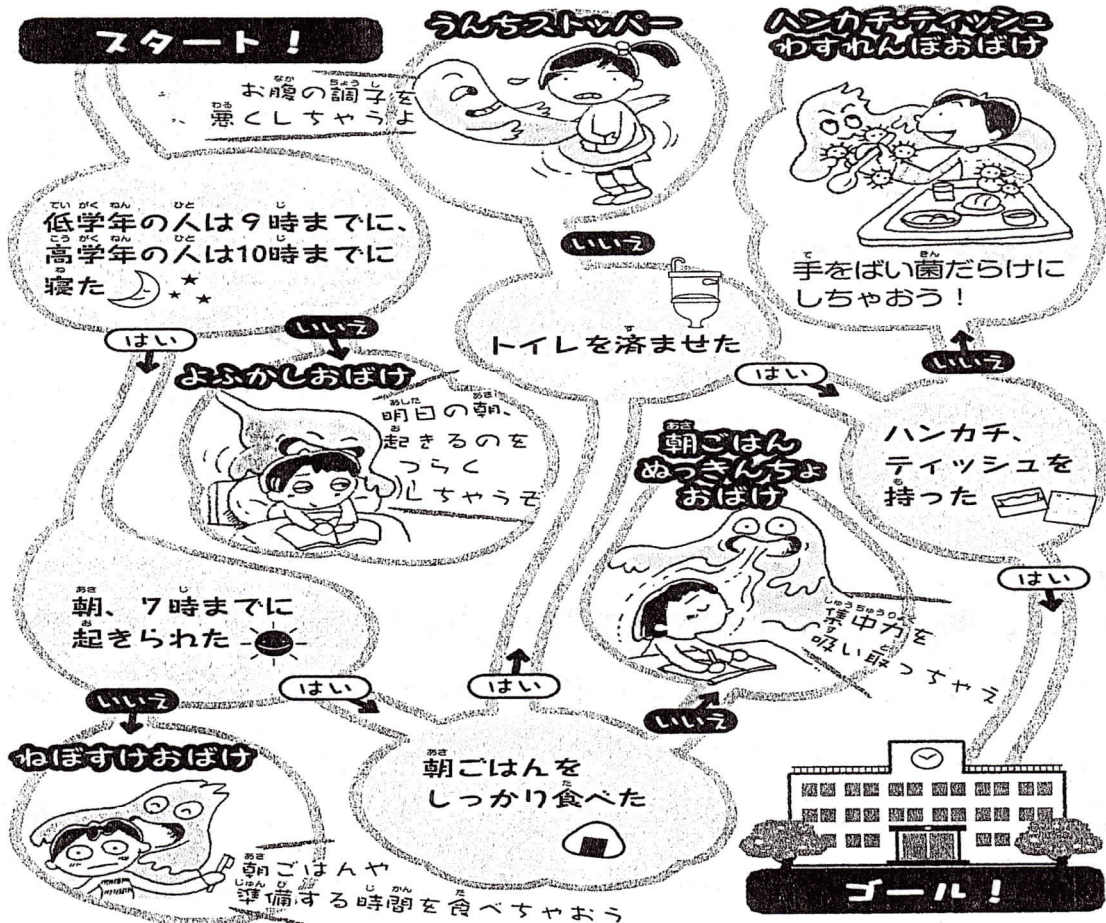


# 5月のほけん目標

# 運動と休養に心がけよう

ゴールデンウィークの後は、生活リズムが乱れがちです。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。

## 生活習慣はバツ手かな？



## こよみは「夏」暑い日に気をつけよう!

5月5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。

### 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。

### 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。

### 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。