



ほけんだより

じどうすう
児童数

令和5年5月17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

がつ 5月のほけん目標

うんどう きゅうよう ころろ 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。



がつ 5月のほけん行事

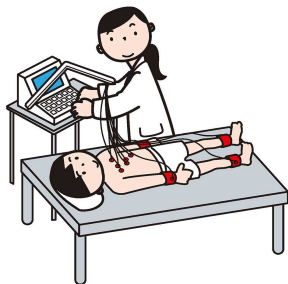
• 5月18日 (木) じび かけんしん ぜんこう 耳鼻科検診 全校 みみ わす ※耳そうじ忘れないでください。

みぎみみ ひだりみみ はな 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
マスクをしている人は、自分
でさげてください。

• 5月22日 (月) しんぞうけんしん ねんせい 心臓検診 1年生 たいいくぎ ※体育着をもってきてきましょう。



• 5月24日 (水) にようけんさかいしゅう にしけんさ よびび 尿検査回収 (二次検査・予備日)

たいしやうしや てがみ ※対象者には、お手紙をわたします。


あさお にようけんさわす 朝起きたら、尿検査忘れぬいでください。

8時50分には、回収に来ます。

こころとからだ つか 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□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。

やすみ ひき き できてる!
休みの日も決まった □
時間に起きている



まいにち ほど ほど ほど できてる!
毎日、適度に体を動か □
かしている



じぶん す できてる!
自分の好きなことをす □
る時間を持っている




かんたん もくひょう き できてる!
簡単な目標を決めて □
じこころ 実行している



ゆっくり お風呂 へい できてる!
ゆっくりお風呂に入 □
っている



こま 困ったことは友だち、 □
かぞく せんせい 先生に相談し
ている



ねっちゅうしょう (ねっちゅうしょう) になりやすい季節 (きせつ) です！

たいいくがくしゅうはっぴょうかい れんしゅう はじ きゅう あつ
体育学習発表会の練習も始まってきました。急に暑くなる日もあります。
からだ あつ まなつ きおん たか ねっちゅうしょう きせつ
体が暑さにぶれておらず、真夏ほど気温が高なくても熱中症になりやすい季節です。
ぬき ふく き すいぶんほきゅう そと ぼうし
・脱ぎ着しやうい服を着る。・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・眼科健診を受けられなかった人に、定期健康診断・受診の 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。耳鼻科健診を受けられなかった人にも、定期健康診断・受診の おすすめを配布しますので、都合のよい日に、受診をお願いします。歯科健診を受けられなかった人は、6月20日(火)中休みに健診を行う予定です。