

# ほけんだより 5月

【家庭数配布】  
令和元年5月9日  
練馬区立練馬小学校  
保健室

5月が始まりました。練馬小学校での新しい生活に慣れ、少しずつ自分のペースで学校生活を楽していることでしょう。しかし、長い休みが終わり、生活のリズムが乱れている人もい  
るかもしれません。規則正しい生活を心がけ、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

## しっかり刻もう朝の生活リズム



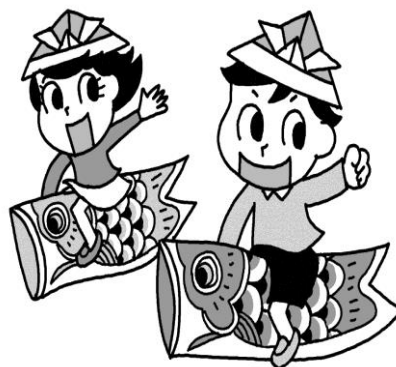
5月は、全校遠足や運動会練習が始まります。暑くなり汗をかく季節です。ハンカチやティッシュはいつも持ち歩きましょう。手をあらったあとに拭くだけでなく、汗を拭いたり、けがの手あてに使うこともできます。

持ち歩こう！

ティッシュを

ハンカチや

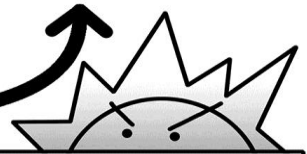
いつも



4月はお忙しい中、保健関係書類のご提出ありがとうございました。来月まで引き続き、健康診断を実施して参ります。医療機関での治療が必要なお子さまには、随時「健康診断結果と受診のおすすめ」を記載した書類をお渡しします。眼科・耳鼻科については、水泳の実施にも関わりますので、早めの受診をお願い致します。

また、5月に入り暑い日が続くようになりました。今後は、全校遠足や運動会練習も始まりますので、ご家庭でも暑さ対策への意識づけをお願い致します。

# 急な暑さにご用心



<p><b>調節しやすい 衣服をチョイス</b></p>	<p><b>かわくまえに 水分を補給</b></p>	<p><b>日ざしを よける</b></p>
----------------------------------	--------------------------------	----------------------------



＜5月の健康診断予定＞

14日	内科検診	2・6年
16日	眼科検診	1・2・4・6年
17日	眼科検診	3・6年

※内科検診当日は、上下に分かれる服装のご協力をお願い致します。下着の着用は構いません。

新学年、連休明けにより、お子さまの体調が変化する可能性が考えられます。保健室での様子で気になることがあれば、こちらからもご連絡させていただきます。体調面等でご心配事がありましたら、保健室までご連絡ください。

