

ほけんだより

令和2年6月30日
練馬区立大泉西小学校
保健室

6月から新しい学校生活が始まり、子供たちも少しずつその生活に慣れてきたように思います。

手の消毒や手洗いも、約束を守りながらよくできています。

これからも、安心して学習できる環境を整えていくために、朝夕の検温を引き続きよろしくお願いいたします。

また、朝から体調が悪い場合は無理せず休み、ご家庭で様子を見るようにしてください。



暑い 汗ばむ 夏を健康に過ごそう

けんこうしんだん 健康診断がはじまります

今年度は7月から健康診断が始まります。

7月は身体測定・視力検査・聴力検査・腎臓病検診があります。



しんたいそくてい ぜんいん
身体測定 (全員)

しんちよう たいじゆう
身長と体重をはかって、
からだの成長を調べます。

じんぞうびょうけんしん ぜんいん
腎臓病検診 (全員)

じんぞう びょうき とうりょうびょう
腎臓の病気や糖尿病などが

ないか調べます。



ちやうりよくけんさ
聴力検査

(1. 2. 3. 5年生)

しっかりとおとが聞き取
れているかを調べます。



しりよくけんさ ぜんいん
視力検査 (全員)

きちんとみえているか
を調べます。

ていしゅつび 朝9時までに
7月10日(金)

7月17日(金)

*10日に提出できなかった人

ねつちゆうしやう ちゆうい
熱中症に注意!

うん どう
運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
あけてかぜとお
風通しをよく



すいぶん えんぶん てい ま でき
水分や塩分を定期的
にとる(のどが渇く
まえに)



たいちやう わる
体調の悪いときには
むりせずやす
無理せず休む



すいみん ちやうしよく
しっかり睡眠・朝食
たいちやう ととの
体調を整えておく