

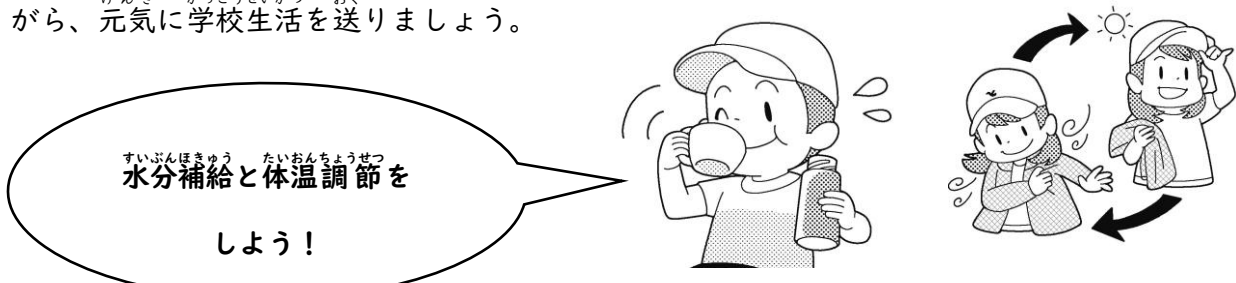


令和4年5月7日

青梅市立第五小学校 保健室

みなさん、新年度の新しい生活には慣れましたか？気温が高い日もあれば低い日もありますが、なかなか体調がすぐれない人も多いと思います。気温に合った洋服を着ること、上着を脱いだり着たりして調節すること、暑い日はこまめに水分補給をすることも大切です。

5月も歯科、耳鼻科検診などたくさん健康診断を行います。健康診断をきっかけに、自分の体や健康な生活に興味を持てると良いですね。手洗い・うがいなどの感染予防を続けていきながら、元気に学校生活を送りましょう。



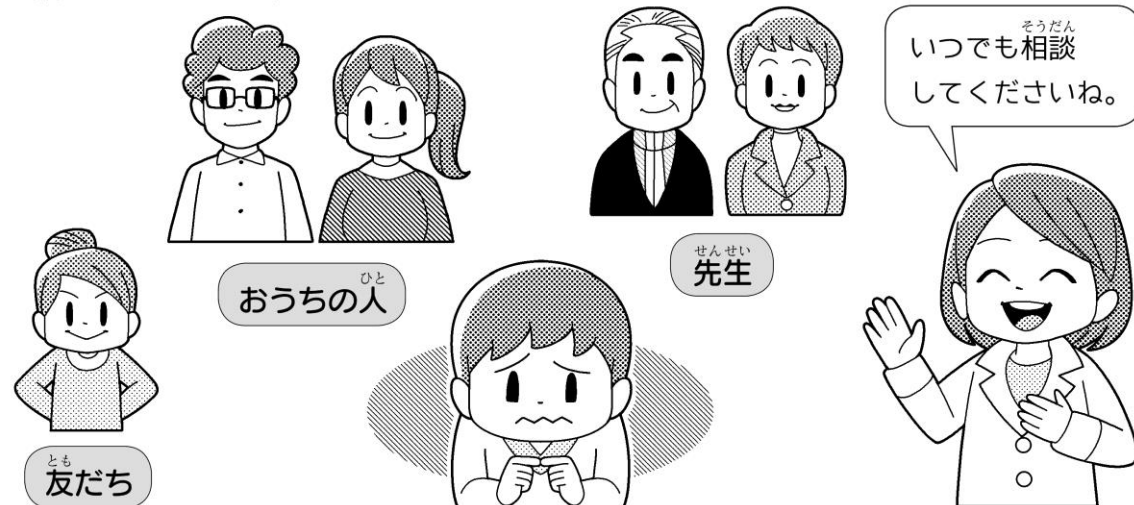
5月の保健目標 自分の体を知ろう

5月の健康診断日程

日程	項目	対象学年
5月11日(水)	歯科検診	1・2年
5月12日(木)	尿検査(一次)	全学年
5月13日(金)	尿検査(一次)予備日	対象児童
5月17日(火)	心臓検診	1年
5月18日(水)	歯科検診	3・4年
5月19日(木)	耳鼻科検診	全学年
5月26日(木)	尿検査(二次)	対象児童
5月27日(金)	尿検査(二次)予備日	対象児童

5月は新生活のつかれが出やすい時期です

なやみや不安があると、気持ちが落ちこむだけではなく、おなかがいなくなったり、ねむれなくなったりすることがあります。一人で考えすぎず、おうちの人や先生などに話してみましよう。



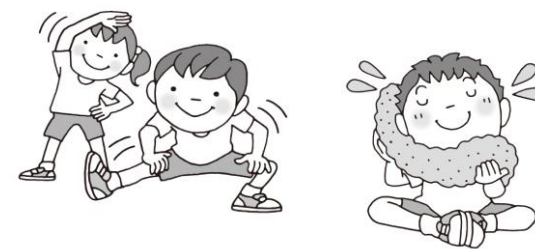
©少年写真新聞社 2021

たいいくがくしゅうはっぴょうかい 体育学習発表会において

たいいくがくしゅうはっぴょうかい 体育学習発表会の練習が始まります。

無理をして体調を崩さないように、けがをしないように、次のことに気を付けましょう！

- 準備運動をしっかりする
- 体調が悪い時は先生に知らせる
- 汗拭きタオルを持ってくる
- こまめに水分を取る



げんき 元気チェックカード

期間：5月7日(土)～5月13日(金)

新年度最初の元気チェックカードを配布します。

カードを通して自分の目標を決めて、連休明けの生活リズムを振り返りましょう。

御家庭でも御協力よろしくお願いします。