

# ほけんだより 5月号



平成30年5月7日 青梅市立第五小学校 保健室

れんきゅう ・連 休 があけて、運動 会の 練 翌 が始まります!気温もだんだん高くなり汗をかくことがふ えてきました。意識してこまめに水分をとるようにしましょう。また、草ね・草起き・輔ごはん をこころがけ、元気に学校で活動できるようにお家でしっかりと準備をしてきてくださいね! 保護者のみなさまもご協力よろしくお願いいたします。

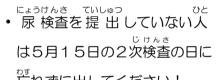
# 5月の健康診断スケシ

5月 9日 (水) 内科検診 (5・6年生)

5月15日(火)尿検査2次検査

5月16日(水)心臓検診 (1年生と対象者)

5月30日(水) 歯科検診 (5・6年生) 流れずに出してください!



## し かけんしん • 5 • 6年生は歯科検診がある のではみがきを忘れずに!

## けんこうしんだん 健康診断の結果をこれからに活かそう!

4月から健康診断がはじまりました。視力検査の結果では視力が低半している人が勢く みられました。はじめてお知らせが届いた人は必ず受診し、受顛陥に受診している人は 保護者の判断で受診してください。

ご家庭で質掃除をして、質媚が取りにくい場合は潺潺に受診してください。

今間は首を気切にする生活についてお伝えします。

### **曽にやさしい 環境**



- ノートや本に、着くいにここう
- ・勉強するとき手もとに影をつくらない。
- 前髪が肖にかかっていない

### **単にやさしい** 行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとになけい。
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる



- つめを切っておこう
- ・夜は早めに寝て、疲れをとろう

- ・はきなれた靴で、
- 準備運動をしっかり
- ひもをしっかり結ぼう
- 体調が悪いときは無理をしない

## 元気チェックカード

5月8日(火)~5月14日(月) もあるんとさいしょ 新年度最初の元気チェックカード を配布します。

りましょう!

ご家庭でご協力をお願いしま

A A HIE ON A A HIE ON A A

## 素 麻しん(はしか)が流行しています!



がいがいとこうで、はっしょう かんじゃ ほうこく 海外渡航後に発症した患者の報告があります。麻しんは感染力がきわめて強い ため、1人の発病者から多くの人に感染します。唯一の有効な予防法はワクチ ン接種をして免疫をあらかじめ獲得しておくことです。予防接種をうけていない ひと せっしゅ けんとう 人は接種を検討してください。

す。