



信篤小学校
保健室
R7.5.1

ポカポカと温かい日々が続き、過ごしやすい季節となりました。新しいクラスでの生活はなれましたか？ そろそろ疲れがたまってくるころと思います。ゴールデンウィークはゆっくりと身体を休め、5月も元気いっぱい笑顔で過ごしましょう。

運動会にむけての練習がはじまります。夏のように暑い日もありますので、こまめに水分をとって、体調をくずさないように心がけましょう。

「なれてきたころ」があぶない！！

けがに注意！！

▼▼登下校や学校生活で▼▼

- ☐ おしゃべりに夢中になっていませんか？
- ☐ 通学路や道路でふざけていませんか？
- ☐ ろうかや階段は歩いていますか？

からだに注意！！

▼▼生活リズムがみだれていませんか▼▼

- ☐ 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- ☐ 週末や連休に夜ふかししていませんか？
- ☐ 朝、すっきり起きられますか？

歯科衛生作品を募集します

「むし歯予防」「食を通した歯・口の健康づくり」「歯・口のけがの予防」の図画・ポスター・作文を募集します。学年2点を選んで、むし歯予防大会に出品します。入賞した場合は、むし歯予防大会で表彰され、メディアパーク市川に展示される予定です。

5月12日（月）までに保健室に提出してください。

1～3年生 図画

画用紙の大きさはB3(四つ切)です。
文字は入れないでください。作品の裏面に学校名、学年、氏名(フリガナ)を記入してください。

4～6年生 ポスター・作文

ポスターの画用紙の大きさはB3(四つ切)です。ポスターに標語を入れる場合は「虫歯」ではなく「むし歯」と書いてください。作文は、400字詰め原稿用紙(B4縦書き)3枚以内とし、1枚目1行目に題名、2行目に学校名、学年、氏名を記入してください。

5月の保健目標 びょうき 病気をなおそう

5月には、内科検診や耳鼻科検診、歯科検診や尿検査、心電図検査といった学校検診が始まります。学校検診の後に、治療が必要な人や一度病院で相談したほうがいい人に「治療のお知らせ」を配付します。「治療のお知らせ」をもらった人は、お家の人と相談して早めに病院を受診してください。

内科検診、耳鼻科検診、尿検査、心電図検査で「治療のお知らせ」をもらった人は、プールの学習が始まる前までに病院を受診しましょう。疾病によっては「治療報告書」の提出がないとプールの授業は受けることができない場合があります。病院受診後は、速やかに「治療報告書」を提出してください。また、保健調査票に記入していただいた疾病についても、学校医から勧告があった場合には、「治療勧告書」をお出ししています。既に受診済みや通院中・経過観察中等の場合、新たに受診していただく必要はありません。お手数ですが、お配りしました「治療勧告書」に保護者の方がその旨を記入いただき、ご提出ください。

5月の健康診断 日程

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	なのはな
2日(金)	全学年視力再検査						
7日(水)	内科検診	内科検診	内科検診				内科検診
9日(金)				内科検診	内科検診	内科検診	
12日(月)	全学年尿検査						
14日(水)	耳鼻科検診		耳鼻科検診				
20日(火)	心電図検査			心電図検査			
22日(木)	全学年尿検査予備日						
28日(水)					耳鼻科検診		耳鼻科検診
29日(木)		歯科検診			歯科検診	歯科検診	

☆歯科検診の日の朝はしっかり歯磨きをしてきてください。

うんどうかい れんしゅう はじ

運動会の練習が始まります！



準備運動をしっかりと
しましょう。

手足のつめは短く！



お風呂に入って、ぐっすり
眠り、疲れはその日のうち
にとりましょう。



朝ごはんは毎日しっかり
食べましょう。



練習は周りの安全に
も気をつけて！