

ほけんだより5月

高松市立
多肥小学校
2023.5

新年度がスタートして1カ月、新しい学年・クラスになれてきた一方で、からだや心の疲れがでてきている人もいられるかもしれません。15分休みや昼休みに、好きな場所・好きな方法でリフレッシュして、5月も楽しく過ごせるといいですね。

これから運動会の練習が始まります。運動をするとたくさん汗をかくので、水とう・タオルを忘れずに持ってきましょう。また、早ね・早おき・朝ご飯で生活リズムを整えることもとても大切です。生活リズムが乱れたままだと疲れがとれにくく熱中症にもなりやすくなってしまいます。からだの調子を整えて元氣なからだで運動会をむかえましょう。

運動会 ケがなく力をはきするため！！

まえ ひ はや ね
〈前の日は早く寝る〉



あさ はん た
〈朝ご飯をしっかり食べる〉



つめ き
〈爪を切っておく〉



じゅんびうんどう
〈準備運動をしっかりする〉



すいぶん
〈水分をこまめにとる〉



あせ
〈汗をよくふく〉



《ケがをしてもおちついて！ まずは自分で、できることをしよう！》

「ケがをしたら、すぐに保健室！」のほかに、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひ、おぼえておいてくださいね。

【あらう】



きすぐち すな
傷口についた砂やドロ、
よごれを洗い流す。

【おさえる】





きすぐち
傷口をきれいなタオルや
ハンカチでおさえる。

【あげる】



きすぐち しんぞう
傷口を心臓より
高くあげる。
(血がでにくくなります。)

がつ けんこうしんだん よてい
《5月の健康診断の予定》

こゝろ 項目	ひにちと学年	ないよう 内容・注意
にようけんさ 尿検査	5月10日(水) ぜんがくねん 全学年	けつせき 場合、17日(水)に持ってきてください。
じび けんしん 耳鼻科検診	5月10日(水) 1・4年・みどりぐみ 緑組 5月24日(水) 2・5年 5月31日(水) 3・6年	みみ、はな、のどに異常がないかチェックします。 ☆耳あかを取ってきてください。 
ないかけんしん 内科検診	5月11日(木) 5年 5月25日(木) 4年	えいようじょうたいやしんぞう、はい、ほね、ひなどに異常がないか チェックします。 ☆体操服を準備してください。
しかけんしん 歯科検診	5月17日(水) 1・6年・みどりぐみ 緑組	むしば、しにく、びょうき、しせき、はならなどをチェック します。 
しんでんすけんさ 心電図検査	5月22日(月) 1年	しんぞう、はたら 働きをチェックします。 ☆夏用体操服を準備してください。

けんこうしんだん
健康診断

こんなことを守ってね

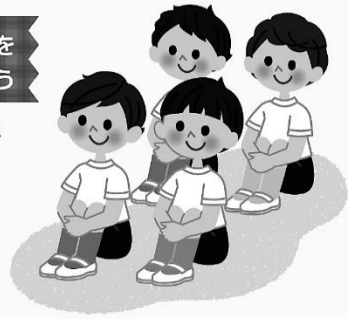
がっこうい せんせい
学校医の先生にあいさつと
お礼をしっかりと

みなさんのからだの状態を
見てくださる学校医の先生です。
「よろしく願います」
「ありがとうございました」と、
あいさつやお礼を
忘れずにしましょう。



まえひと うかた
前の人の受け方を
見ておきましょう

自分の順番が来たときに
きちんとできるように、
前の人がどのように
受けているか、
様子をきちんと
見ておきましょう。



けんしんちゆう
検診中は
静かにしましょう

検査や検診のときに
さわがしいと、
きちんと検査ができず、
また、記録している人が
結果を聞き取りにくくなります。
しゃべったり音を立てたり
しないようにしましょう。



ひと けつか
人の結果は
見ません

結果はみなさん
それぞれの大切な情報です。
人によって違うものであり、
自分自身でしっかり
確認することが大切。
人の結果を見たり
からかったりしないように！



けんこうしんだんけつか から、びょういん での ちりょう けんさ が必要とされた場合は「お知らせ」
のプリントを渡しています。早く見つけて、早く治すために、できるだけ早く
病院の先生に診てもらいましょう。
※学校健康診断は「スクリーニング」のため、最終的には病気が異常がない場合
もあります。