

5月になりました。1年生は、小学校での生活に少し慣れてきましたか？朝と夜はまだ寒い白がありますが、日中は暑く感じる白もありますね。これから運動会の練習が始まります。生活リズムを整えて、毎日元気いっぱいにご過ごしましょう。



健康診断の結果が出たら…

おうちの人と 一緒に 見ましょう

治療が必要な人は
お医者さんにみてもらいましょう



日付	検査項目	備考
1 (水)	検尿 (該当者)	・提出できなかった人のみ実施 ・再検査日は5/14(火)
10 (金)	歯科検診 (全学年)	・歯ブラシ、コップ、体操服 を持ってきましょう ・検診後にカラーテストをします (2・3・5年生は家庭で実施)
14 (火)	眼科検診 (全学年)	・眼科検診後、視力検査の結果 とあわせてお知らせします
21 (火)	心電図検査 (1年生)	・「学校心臓検診調査票」の提出 をお願いします
28 (火)	耳鼻科検診 (全学年)	・前の日に耳鼻そじをしておき ましょう

健康診断の結果から

生活を 振り返ろう

歯科検診

気になるところが
あった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本ていねいにみがきましょう。



身体測定

やせすぎ・太りすぎ
の人

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。



視力検査

視力が
下がった人

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。



ゴールデンウィークも

規則正しい生活を

5月に「せいかつリズムチェック」、9・1月に「東っ子元気アップ週間」を実施します。食生活、運動、すいみんなど、規則正しい生活を心がけましょう。

生活リズム 乱れていませんか？



急な暑さに備えた対策を心がけよう

春暖の差がはげしい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を

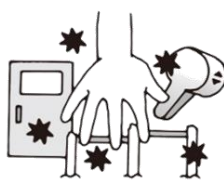


外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

ハンカチでふく

手洗い

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ...いろいろなものを触るみなさんの手には細菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切です。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだと細菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐに細菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についている細菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



保護者の方へ

受診のお知らせについて

健康診断の結果、受診の必要があるお子様には「受診のお知らせ」をお渡ししています。できるだけ早く専門医による診察や検査を受けられるようお勧めします。治療が終わりましたら「受診のお知らせ」を学校にご提出ください。すでに医療機関を受診し、経過観察中の人は、受診をするかどうかは保護者の判断にお任せしていますので、その旨を学級担任までお知らせください。よろしくお願いします。

