

ほけんだよん 5月

令和6年度 山崎小学校 ほけんしつ

新しいクラスになって1ヶ月がたちました。緊張もほぐれてきて心も身体も疲れが出てくる時期です。規則正しい生活を心がけ、疲れたときは、早めに休養したり、気分転換するなどリラックスできる時間を作ってみてください。少しずつ暑い日も増えてきています。外へ遊びに行く時は、熱中症対策のために帽子をかぶったり、水分補給のために水筒も忘れずに持ってきてみましょう。



5月の保健行事

- 1日 (水) …視力再検査 (6年生)
- 2日 (木) …心電図検査 (1年生)
- 8日 (水) …眼科検診 (全学年)
- 9日 (木) …内科検診 (6年生)
- 13日 (月) …内科検診 (4年生)
- 14日 (火) …尿検査1次 (全学年)
- 15日 (水) …内科検診 (3年生)
- 16日 (木) …内科検診 (5年生)
- 20日 (月) …内科検診 (2年生)
- 22日 (水) …内科検診 (1年生)

視力再検査
眼鏡を持っている人は忘れずに持ってきてください。

心電図検査
・朝から運動はしない。
・体操服で行います。

内科検診
体操服で行います。

尿検査
容器等を後日配布します。
忘れずに持ってきてください。



おうちのかたへ

検診結果の用紙を持ち帰りましたら、早めに受診していただきますことをお勧めします。なお、すでに専門医にかかっている場合は、その旨を用紙に記入し、お知らせください。

キレイな目で生きていくかな?

キレイ博士といっしょにチェック!

歯
朝起きた時や食事の後は、口の中にはバイ菌や食べカスがいっぱい。むし歯などの原因になるから、必ず歯みがきをしてね。

手
いろいろなものに触る手は、風邪などの原因になるバイ菌がいっぱい。外から帰った時や食事の前、トイレの後は、石けんで手を洗おう。

体
毎日お風呂に入って、汗やホコリを洗い流そう。遊んだり運動したりして汗をたくさんかいた時は、下着や服も着替えてね。

前がみ
前がみが目にかかっていると、毛先が目をついたり、目にバイ菌が入ってしまう。目の上の長さで切るか、ヘアピンなどでまてよう。

つめ
つめが長かったり角が尖っていると、自分や友だちがケガをする危険があるよ。つめを切る時は四角く、角が少し丸くなるように。深づめににならないように白い部分も少し残そう。

ポケット
手を洗った後にふけるように、ポケットにはいつも清潔なハンカチを。くしゃみや鼻をかむ時に備えて、ティッシュも持ち歩こう。