

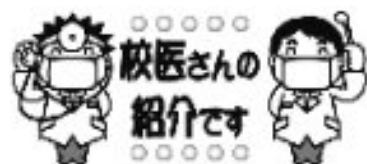
ほけんだより5月

平成30年度 山崎小学校 ほけんしつ

あたらしい学年、クラスになって1ヶ月がたちましたね♪そろそろなれてきましたか？
がんばりすぎて少しつかれてしまった人は、ゴールデンウィークなどをりようして
ゆっくり休んでください。じょうずにリフレッシュして、元気にすごしましょう！

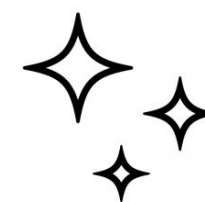
健康診断が続いていほす 5月の予定

1日 視力検査 (3・4年生)	15日 眼科健診 (1・3・4年生)
2日 視力検査 (1・2年生)	17日 耳鼻科検診 (2・5・6年生)
7日 内科検診 (6年生)	22日 内科検診 (2年生)
8日 内科検診 (4年生)	24日 眼科健診 (2・5・6年生)
10日 耳鼻科検診 (1・3・4年生)	28日 内科検診 (1年生)
14日 内科検診 (3年生)	29日 尿検査2次
15日 尿検査 (全学年)	30日 尿検査2次 予備日
16日 尿検査 予備日	



内科：島田 博先生、木下 智弘先生
眼科：原 哲哉先生
耳鼻科：藤原 啓次先生
歯科：西野 孔先生
薬剤師：小谷 武司先生

からだをキレイにしましょ



はみがきをしっかりと

- ・「みがいた」よりも「みがけた」を心がけて。
- ・食後はなるべく歯みがきをしましょう。
- ・ねる前も忘れずに。



食事の前や外から帰ったら、 うがい・手洗いを忘れずに

- ・手はきちんとせっけんを使って洗おう。

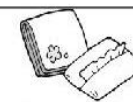


かみの毛・からだ をいつも清潔に



- ・毎日お風呂に入って、きれいに洗おう。

ハンカチ・ティッシュは、 いつも必ず身につけて



- ・汗をかいたら、すぐにふきましょう。
- ・鼻をかむときは、静かに片方ずつ。

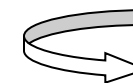
つめは、あまりのば さず、いつもきれいで

- ・長いままだと、ケガをすることがあります。
- ・つめあかには、バイキンがいっぱい。



おうちの方へ

健康診断の結果のお知らせを随時、配布させていただきます。
受診の必要がある方は早めに受診し、受診結果の用紙を学校へ提出してください。
ご多忙の中ですがご協力をよろしくお願いいたします。



うらに続きます♪

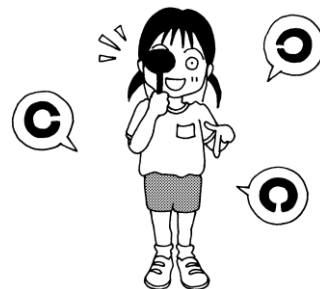
健康診断について

5月も
つづきます！

①視力検査

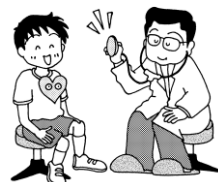
右目、左目の順にしらべます。
めがねやコンタクトをしている人は
わすれないようにしましょう。

A	・・・	1.	0以上
B	・・・	0.	9～0. 7
C	・・・	0.	6～0. 3
D	・・・	0.	2以下



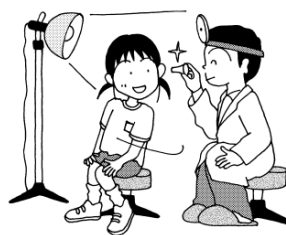
②内科検診（たいそうふくがひつようです！）

しんぞうの音を聞いたり、ひふや骨のようすなどを
お医者さんがみてくれます。



③耳鼻科検診

耳や鼻のようすをお医者さんがみてくれます。
耳鼻科検診の前日は、耳そうじをしておきましょう。



④眼科検診

目のようすをお医者さんがみてくれます。
目がかゆくないか、めぐすりをつかっているかなど
聞かれることもあるので、わかることは答えましょう。

