

* ほけんだより * 5月 *

みさき小学校
5月 第3号
R6.5.1

もうすぐ、ゴールデンウィークですね。^{たの}楽しいお
で 出かけの計画があつたり、ほっと一息ついて新学期
けいかく ひといき しんがつき
つか と おも ひと
の疲れを取りたいと思つたりしている人もいるので
はないでしょうか。

ゴールデンウィークは心と体をリフレッシュさ
よ きかい せいかつ みだ もと
せる良い機会ですが、生活リズムが乱れると、元の
リズムを取り戻すのに苦勞することも…。休み中も
と もと くろう やす ちゅう
次のポイントに気をつけて、楽しく過ごしましょう。

ほけんもくひょう
5月の保健目標
み まわ
「身の回りを
せい
清けつにしよう」

★^き決まった時間^{じかん}に
^お起きる。



★^{ちゅうしょく}朝食をきちんと
^た食べる。



★^{そと}外に出て
^{からだ}体を動かす。



★^き決まった時間^{じかん}に
^ねる。



きゅう あつ せむ たいぎく ところ 急な暑さに備えた対策を心がけよう

かんたん さ がはげしい じき ねつちゅうしやう ちゅうい せいかつ
寒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。



ぬぎまき ふくそう
脱ぎ着のしやすい服装で、
たいかんおんど ちやうせつ
体感温度を調節しましょう

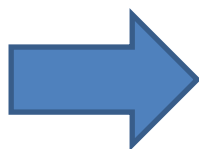


きおん たか
気温が高いときは
のどがかわく まえ すいぶん ほまゆう
前水分補給を

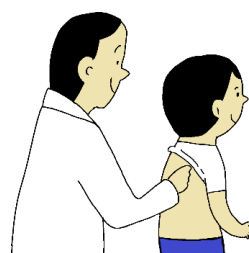


がいしゆつ ぼうし ひがさ
外出するときは帽子や日傘で
しがいせん
紫外線をさけましょう

① ^{ちょうしんき}聴診器で^{しんぞう}心臓や
^{はい}肺の^{おと}音を^き聞く



② ^{せなか}背中を^み見る
(^{よい}よい姿勢で^た立とう)



<おうちの方へ> 健康診断について

- 異常や疑いのある場合に、個別に通知します。
- 早めに専門医の治療を受け、結果を学校までお知らせください。
- すでに継続して治療を受けている場合は、その旨を検査結果票に書いてお知らせください。
- 視力検査のお知らせは、C (0.6~0.3) とD (0.3未満) のお子様に「治療のお勧め」を配付します。B (0.9~0.7) のお子様にもお知らせを配付しますが、ご家庭で経過観察をしていただき、必要があれば、眼科を受診してください。
- 学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく診てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。
- 色覚検査については、ご希望に応じて、随時実施しています。色間違い等、気になることがありましたら、いつでもご相談ください。



保健調査票や問診票等、さまざまな書類の提出にご協力いただき、ありがとうございました。

