

ほけんだより 5月

平成29年5月8日(月) No.1
中野区立西中野小学校
保健室

新しい季節になりました。新しい学年での生活にも、もう慣れたころだと思います。この時期は、4月の疲れや、気温の変化で体調をくずしやすいです。早寝、早起きを心がけ、生活リズムを整えて毎日を元気にすごしましょう。



はやあき はやね

けんこうしんだん
まだまだ続きます 健康診断

5月健康診断カレンダー

ひと いっしょ けんこうしんだん にってい かくにん
おうちの人と一緒に健康診断の日程を確認しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
7	8	9	10	11	12	13
			歯科検診 4.5.6年 しらさぎ学級	歯科検診 1.2.3年 尿検査提出 全学年		学校 公開日
14	15	16	17	18	19	20
				尿検査 予備日		
21	22	23	24	25	26	27
			眼科検診 全学年	耳鼻科検診 全学年		
28	29	30	31	6/1		
				尿検査二次		

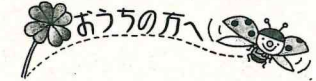
5月の保健目標 けがをしないで元気に運動しよう

サーキットタイムが始まり、楽しく様々な運動に取り組んでいます

ね。運動は、体力の向上にもなりますし、ストレスのほっさんにもなります。また、夜、ぐっすりねむることにもしっかりま



す。健康は体づくりのために、毎日、元気に運動しましょう。



4月からはじまった健康診断。いくつか終わったものもありますが、引き続き、残りの検診や検査もおこなっていきます。ご協力よろしくおねがいします。なお検診・検査が終わったものから、「健康診断結果のお知らせ」を渡しています。お知らせをもらったら、なるべく早く病院に行くようにしてください。

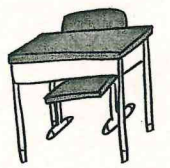


けがをしないためには...

ろうかは走らない



教室やろうかであばれない



まわりをよく見て行動する



時間によゆうを待つ



けがは、行動を気をつけることでふせぐことができます。

10日(水)・11日(木)は歯科検診です

検診の日は、朝ごはんの後、いつもよりていねいに歯をみがいて登校しましょう。

あごの関節やかみ合わせ、歯並びに異常はないかな?

むし歯や歯周病になっていないかな?



歯みがきで上手に汚れが取れているかな?

