

# ほけんだより5月

平成30年4月27日(金) No.2  
 中野区立西中野小学校  
 校長 養護

天気の良い日は、初夏を思わせるような気温の日もあり、休み時間が終わると汗が、レオりの人々いますね。雨やくもりの日は、少し肌寒さを感じることもありました。天気が不安定なこと、新年度の疲れで体調をくずしている人もいます。明日からのゴールデンウィークで疲れをとれ、5月を元気にむかえましょう。

5月の保健目標

けがをしなさい  
 けんきうに運動しよう

## けがを防ごう & 元気に運動しよう

運動は、からだにいいことがいっぱい!		けがを防ぐためには	
 筋肉がつく	 心が安定する	 準備運動をしっかりする	 手足のつめは短く切っておく
 骨が強くなる	 暑さ、寒さに強くなる	 お風呂に入ってぐっすり眠り、その日の疲れをとっておく	 朝ごはんをしっかり食べておく
 血のめぐりがよくなる	 体しほうがつきにくなる	 まわりの安全に気をつける	 運動器具の点検をする

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  
 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
		1	2	3	4	5
			心臓検診 1年・該当児			
6	7	8	9	10	11	12
				尿検査提出 全学年		学校 公開日
13	14	15	16	17	18	19
			歯科検診 4. 5. 6年 しらさぎ学級	歯科検診 1. 2. 3年 尿検査予備		
20	21	22	23	24	25	26
			眼科検診 全学年	耳鼻科検診 全学年		
27	28	29	30	31		
				尿検査二次		

### 保護者のみなさま

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なら、なるべく早く病院に行くようにしてください。

※ 麻疹(はしか)の流行に注意しましょう。※

沖縄県や愛知県で麻疹の感染者がふえています。はしかは、感染力が非常に強く、免疫を持っていない人が感染すると90%以上が発症するといわれています。空気感染するので、予防は、予防接種が有効です。連休に旅行に出かける方は、特にご注意ください。