

# すこやか

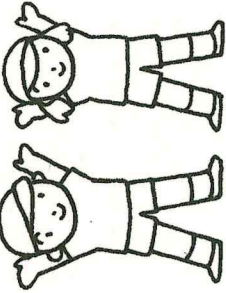
松戸市立高木小学校  
保健室  
H29. 5. 2

高木小の『くすのき』の緑が美しい、すがすがしい季節になりました。休み時間には、元気な声が校庭から聞こえてきます。運動会の練習も始まっています。元気に参加できるよう、体調を整えておきましょう。

## ＜今月の保健目標＞・身の回りを清潔にしよう。

- ・病気を治そう。
  - ・けがをしないようにしよう。
- 健康診断の結果、「治療のおすすめ」を受け取った方は、早めにお医者さんに治療についての相談をしてください。

## うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります。



- ☆ けがをしないために…
- ① 赤白ぼうし、体操服を忘れずに用意しましょう。
  - ② 髪の毛の長い人は、しばってまとめてください。
  - ③ 運動靴は、足に合っていますか？  
小さすぎたり、大きすぎたりしてはいませんか？
  - ④ つめは長くありませんか？  
長すぎると、自分だけでなく、人にもけがをさせてしまいます。



- ④ ルールを守りましょう。  
決まりを守らないと、思わぬけがをします。  
先生のお話をよく聞いて行動しましょう。

- ☆ 熱中症や体調不良にならないために…
- ① 夜は早めに寝て、睡眠を十分にとりましょう。
  - ② 朝ごはんを、しっかり食べてきましょう。
  - ③ 水筒を準備して、水分をこまめにとりましょう。
  - ④ かぜをひいている、お腹をこわしているなど、体調が悪い時には、必ず、先生に連絡してください。
  - ⑤ 運動する時は、必ず赤白ぼうしをかぶってください。

運動会練習期間中は、スポーツドリンクもよいことになりました。

# 健康診断が続いています～

検査の時、静かに順番を待つことができました人や、校医の先生に「おねがいします」「ありがとうございます。」と気持ちのよいあいさつができた人が多く、とてもうれしく思いました。

## 心臓検診 (心電図) 5月9日 (火) 1年生

運動をしたり、学校生活を送る上で、心臓の働きに異常がないかをみます。痛かったり、ピリピリしたりすることはありません。安心してください。

## 尿検査 5月16日 (火) 全校 [予備日5月17日 (水)]

おしっこの中にたんぱくや糖、血液が混じっていないかを検査し、病気の有無を調べます。前日の15日 (月) に容器を配ります。おしっこのとりかたは、容器と一緒に配るプリントに書いてあります。

## 歯科検診 5月24日 (水) 1, 2, 3年生

朝ごはんの後、必ず、ていねいに歯みがきをしてきてください。

## 眼科検診 5月31日 (水) 1, 4年生、2, 3, 5, 6年生 抽出

4年生・8日 (月) に色覚についての調査票を配布します。提出物が多くなりませんが、大切なものですので、必ず決められた日に提出してください。

## ～保護者の方へ～

- 本校ではまだいませんが、市内では、インフルエンザBや感染性胃腸炎が多いようです。
- ・ こまめなうがい手洗いで、感染症を予防しましょう。
  - ・ 体調が悪い時は、無理せず早めに医療機関で診てもらいましょう。
  - ・ 感染症の診断があつたら、すぐに学校にお知らせください。