

ほけんだより



令和6年5月吉日
乙女小学校 保健室

新しい学年、新しいクラスでの生活がはじまって1か月がたちました。5月は、心や体の疲れが出やすい時期です。また、暑い日も増えてきて、体調も崩しやすくなります。生活リズムを整えたり、水分補給をしたりして元気に過ごせるようにしましょう。



尿検査の回収日

5月8日(水)

欠席をする人や遅刻の人は、朝8:30までに学校に持ってきていただくと、検査に出すことができます。ご協力よろしくお願いいたします。

～正しい検査結果を得るために～

尿検査前日の注意点



寝る前に必ず
排尿しておく



激しい運動を
しない



ビタミンCが多く入ったジュースや
サプリメントなどをとらない



! 検査容器は検査前日の5月7日に配布します。家事都合等で欠席する場合には事前に容器をお渡ししますので、ご連絡ください。



健康診断まだまだ続きます



日(曜日)	内容	対象者	注意事項
2(木)	歯科健診	全学年	・朝必ず歯みがきをしてくる。
8(水)	腎臓検診	全学年	・朝一番の尿をとり、忘れずに持ってくる。
9(木)	耳鼻科検診	1・3・5年生	・検査の日までに、耳あかをとっておく。
20(月)	内科検診	上学年	・前日はお風呂に入って体を清潔にしておく。
22(水)	腎臓検診	該当者のみ	・朝一番の尿をとり、忘れずに持ってくる。
27(月)	心臓検診	1・4年生	・手首・足首が出るように体育着に着替える。
6月4日	眼科検診	全学年	・朝、洗顔を忘れないようにする。

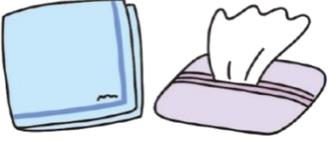
健診の結果、受診が必要な場合には受診勧告書をお渡します。早めに受診をして、結果を学校にご提出ください。よろしくお願いいたします。



せいけつ せいかつ
できているかな？清潔な生活

こんげつ ぼけんもくひょう えいせいしゅうかん み
今月の保健目標：衛生習慣を身につけよう

ハンカチ・ティッシュは
持っていますか？



せっけんを使って
手を洗っていますか？



手・足のツメは
のびていませんか？



きれいな「はだ着」を
つけていますか？



前かがみがのびて
目にかかっていませんか？



汗をかいたらこまめに
着がえていますか？



からだ せいけつ まいにち きもちよく すごす ことができただけでなく、びょうき や けがの 予防につながります。



おうちの方へ

水筒

汗ふき
タオル

の用意をお願いします



4月の後半から、暑い日が増えてきました。熱中症予防のために、水筒や汗拭きタオルの持参をお願いいたします。

水筒の中身は、お茶、水、スポーツドリンク（水で薄めたもの）などをおすすめします。また、中身がなくなってしまった場合には、下校前に学校の水道水を入れて持ち帰るよう指導しています。

ご理解・ご協力よろしくお願ひいたします。



スクールカウンセラーについて

5月のスクールカウンセラー来校日

5月7日(火) 午前・午後

5月28日(火) 午前・午後

面談を希望される方は、希望日と希望の時間帯を担当または養護までご連絡ください。

午前の面談

8:35~9:20

9:30~10:15

10:25~11:10

11:20~11:55

午後の面談

13:00~13:45

13:55~14:40

14:50~15:35

15:45~16:30

基本的には上記の時間で面談を行います。時間の変更も可能ですので、お気軽にご相談ください。