

ほしけんだよ!

R8.5.1

つばめみなみしょうがっこう ほけんしつ
燕南小学校 保健室

こ
お子さんと一緒にご覧ください



つき	ひ	けんこうしんだんこうもく 健康診断項目	たいしょう 対象	も もの ちゅうい 持ち物、注意すること
5	20	にょうけんさ 尿検査	ぜんがくねん 全学年	<ul style="list-style-type: none"> きしょうちよくご にょう 起床直後に尿をとる ぜんじつ 前日はビタミンCが多く含まれているものをとらない
		じび かけんしん 耳鼻科検診	1・4 ねんせい 年生	<ul style="list-style-type: none"> かてい みみそうじ 家庭で耳掃除をしてくる かみ なが ひと わす 髪が長い人は結ぶなどして耳を出す なふだ 名札
6	1	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年	<ul style="list-style-type: none"> あさ ひる 朝・昼のはみがきをていねいにする なふだ 名札
	10	しんぞうけんしん 心臓検診	ねんせい 1年生	<ul style="list-style-type: none"> はん そで たん たいそう ぎ 半そで・短パン体操着
	19	がん かけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年	<ul style="list-style-type: none"> まえがみ なが ばあい 前髪が長い場合はピンなどで留めて目にかからないようにする なふだ 名札、めがね(ある人)

がん かけんしん う まえ うち ひと い か かくにん
◎眼科検診を受ける前にお家の人と以下のことを確認してください。

かくにん まえ
確認① 前がみが目にかかっていますか?

まえがみが目にかかっていると、「ものもらい」や「結膜炎」という目の病気の原因になってしまいます。眼科検診でも前がみが目にかかっている人は、注意をされることがあります。前がみが目にかからないように短く切り、ヘアピンなどでとめるようにしてください。



かくにん ひと
確認② めがねをかけている人、レンズはきれいですか?

レンズには、気づかないうちにしもんや汚れがついています。めがねふきなどで、きれいにしておきましょう。

おねがい

きろく
記録をするときに、なまえ まちが かくにん
名前が間違っていないか確認をしています。なふだ かくにん
名札がないと確認ができません。家を出る前に必ずなふだ つ かくにん
名札を付けたか確認してください。

がつ 5月23日は運動会です

たいいく しゅもくれんしゅう おうえんれんしゅう まいにち
体育での種目練習や応援練習を毎日がんばっています
ね。たの じゅうじつ うんどうかい けんこうかんり
楽しく充実した運動会にするためには、健康管理が
たいせつ
大切です。

せいかつ ととの
○生活リズムを整えましょう



はや はやお あさ
早ね・早起き朝ごはん!



トイレも
すませましょう

すいぶん
○こまめに水分ほきゅうをしましょう



よぼう
○けがを予防しましょう



つめは短く
き
切りましょう



はきなれたくつを
はきましょう

じゅんびうんどう
準備運動をしっかりと
おこな
たいせつ
行うことも大切です

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけましょう

だんだんきおん たか
だんだん気温が高くなってきます。まだ体が暑さにな
れていない時期です。ねっちゅうしょうよぼう ひ
熱中症予防を日ごろから心がけ
ましょう。



とうげこう やす じかん そと あそ
登下校や休み時間に外で遊ぶときは、
ぼうし
帽子をかぶりましょう



すいぶん
こまめに水分ほきゅうをしましょう



あせをかいたら、せい
清けつなタオルや
ハンカチでふきましょう



はや はやお あさ
早ね・早起き・朝ごはん
でじょうぶ
からだ
な体をつくりましょう