

平成 27 年 5 月 11 日
港区立青山小学校
校長 廣瀬 維謙
養護教諭 保科 愛

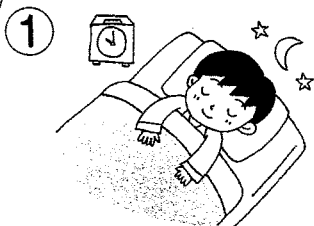
5がつ ほけんもくひょう 5月の保健目標
びょうき はやく 病気を早くなおそう

新しい学年になり、1か月がたちました。疲れはでいていませんか？運動会まであと2週間。
日中は気温も上がり、毎日練習があり、疲れが出るころです。

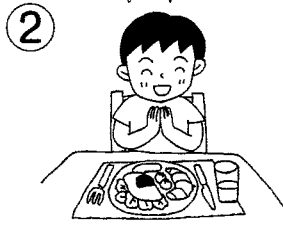
全員が元気に運動会に参加できるように、いつもより早寝・早起きを心がけてください。
みなさんのがんばる姿を楽しみにしています。

運動会！

本番は
準備がら



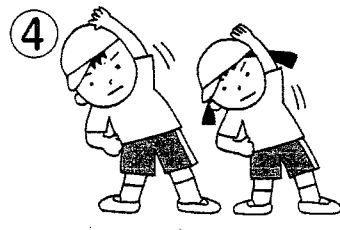
① 前日は早めに寝る！



② 朝食でエネルギーまんたん！



③ はきなれた靴で出発！



④ 準備運動も「真剣モード」！

これまでの練習をいかし、力をせいっぱい出すためには、競技が始まるまでのこうした準備がとても大事です。それぞれの目標に届くように、みんながんばれ～！

がんばろう！ 運動会

もうすぐ運動会ですね。これまでの練習の成果をはっきりさせるためにも、注意してもらいたいことがあります。

●体調をととのえておく…前日は早めにねて、十分なすいみんを！
当日は朝ごはんをちゃんと食べてこよう。

●けがを防ぐために…手足のつめは短く切っておこう。じゅんぴ運動も、しっかり行おう。

●汗をかいたら…こまめに水分をとろう。また、かいた汗はそのままにせず、タオルでしっかりふきとろう。

健康診断の結果を
お知らせしています

健康診断の結果について

内科検診、腎臓検診（尿検査）、耳鼻科検診、眼科検診、視力検査、聴力検査（1. 2. 3. 5年）が終わりました。

知らせをお渡ししています。耳鼻科検診、聴力検査、眼科検診でに受診をしていただき医師の許可がないと水泳指導に参加できません。
「相談・治療の結果」を学校へご提出ください。（視力検査は除きます）

健康診断の結果は、すべての健康診断が終わり次第「健康力

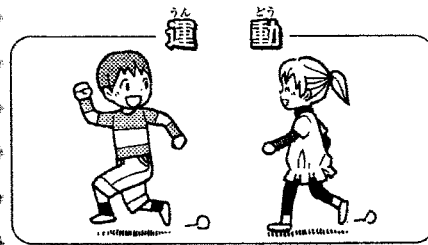
視力	B(0.7以下)からお知らせをしています。 (矯正視力がA・Aの人には配布していません。) 眼鏡の度をあまり強くしていない場合（矯正視力B 過観察中などの場合は、その旨をご記入いただき水泳指導
聴力	聞こえにくい様子があった場合はお知らせしています
尿検査	2次検診対象の児童と未提出者は5/13(水)に提出

生活リズムを整え

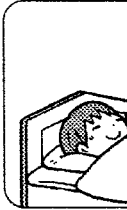
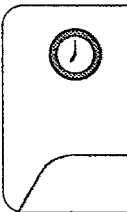
新学期が始まって1か月がたちました。生活リズムは整っていますか？
生活習慣を見直してみよう。ゴールデンウィークのついでに



早起き



運動



5月でも紫外線対策を

