



5月号

平成 28 年 5 月 2 日
港区立青山小学校
校長 下城 英和
養護教諭 石田 結希

5月の保健目標

「病気を早くなおそう」

健康診断の結果について

内科健診、耳鼻科健診、眼科健診、尿検査、視力検査、聴力検査(1、2、3、5年)、心臓検診(1年)が終わりました。それぞれ所見のあった場合のみ、治療のお知らせをお渡ししています。

耳鼻科健診、聴力検査、眼科健診で所見があった場合は、水泳指導開始までに医師の診察を受けるようにしてください。(視力検査は除きます。)医師の許可がないと水泳指導に参加することができません。受診しましたら、「相談・治療の結果」を学校へご提出ください。

健康診断の結果は、すべての健康診断が終わり次第、「健康カード」でお知らせいたします。

～治療のお知らせについて～

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の人には配布していません。)
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次検査対象者と未提出者は5/13(金)に提出です。

夏休みまでの健康診断の予定

	項目	学年
5/13(金)	尿検査2次	該当者・未提出者
6/9(木)	歯科検診	2、4、6年・あすなろ
6/10(金)	水泳指導前検診	該当者
	尿検査3次	該当者
6/15(水)	脊柱検査(モアレ)	5年
6/17(金)	歯科検診	1、3、5年
7/8(金)	移動教室前検診	6年
7/22(金)	夏季学園事前健診	5年



生活リズムを整えよう



しんねんと 新年度がスタートして、およそ1か月です。だんだん新しい学年やクラスにもなれてきたころでしょうか。ふと気づくと、「なんだか体が重たい」「ちょっと落ち込み気味」、そんなことはないでしょうか。生活の中で新しいこと・変わることが多いこの時期は、体も心も疲れやすいのです。そんな時こそ生活リズムを見直し、しっかり食べて、睡眠をとりましょう。ゴールデンウィーク中も、生活リズムが不規則にならないよう心がけて疲れがたまらないようにしましょう。

リズムのある生活をしましょう

あさ

決まった時間に起きて
朝ごはんを食べましょう



トイレに行く
時間も決めて
おきましょう



ひる

楽しく勉強し、からだを
動かして遊びましょう



食事の後や寝る前の
歯みがきも忘れず!



よる

お風呂に入って
早めに寝ましょう



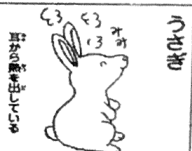
元気に運動会に参加しよう!



運動会まであと一か月です。運動会の練習が続いてくると疲れが出るころですね。日中は気温が上がってくるので、たくさん汗をかくと熱中症になってしまうことがあります。室内でも、湿気が多いところなどでは熱中症になることがあります。水分をこまめにとり、具合が悪くなったときにはすぐに先生に知らせるようにしましょう。

スクールカウンセラー来校日

9日(月)、13日(金)、17日(火)、24日(火)



足をバタバタして動き出している

