

ほけんだよい

令和4年5月13日 No.6

甲田小学校 養護教諭 中村

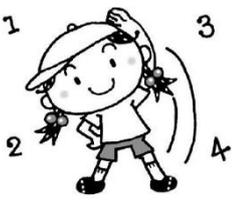


風がさわやかな季節になりました。5月はお天気や時間帯によって、気温が大きく変化しますので、そのときに合わせて衣服を調整するといいですね。また、運動会の練習が始まっていますので、疲れをためないように、体を上手に休めながら過ごしてほしいと思います。

もうすぐ運動会!! 運動会に備えて次のことを心がけよう



次のことを心がけて、心とからだの調子を整えて本番をむかえましょう。

<p>3食バランスよく食べましょう。朝ごはんは、特にしっかりと食べましょう。</p> 	<p>けがの予防のために、しっかりと準備運動をしましょう。</p> 	<p>汗をかいたら、ハンカチや汗ふきタオルでふきましょう。</p> 	<p>のどがかわく前や運動する前後に水分をとりましょう。</p> 
<p>けがの予防に爪を切り、ズックのひもをしっかりと結びましょう。</p> 	<p>お風呂に入って体を清潔にしましょう。</p> 	<p>病気の予防に手洗い・うがいをしましょう。</p> 	<p>ぐっすり休んで、その日の疲れをとりましょう。</p> 

おうちの方へ

①「耳鼻咽喉科事前調査票」記入のお願い(1・2・3・5年生と4・6年生の対象者)

5月30日(月)に耳鼻科検診対象となる学年に、調査票をお渡しいたします。必要事項をご記入いただき、5月17日(火)までに、学級担任へご提出くださるよう、お願いいたします。

②健康診断の結果について

来週、健康診断の結果をお渡しします。視力がC・Dのお子さんには、「受診の勧め」を、歯科検診を受けたお子さん全員に歯科検診の結果をお渡しします。他の健康診断の結果については、病気や異常の疑いのあるお子さんにおのみ結果をお渡しします。

受診が勧められている場合には、専門医による検査や相談を受けられることをお勧めします。また、受診されましたら、「受診報告書」に結果をご記入いただき、学校に提出くださるようお願いいたします。なお、ご家庭の判断で受診されない場合には、その旨をご記入いただくと助かります。どうぞよろしくお願いいたします。