

すこやか

黒笹小学校 保健室
R6. 5. 1 第2号

5月の保健目標 「体や身のまわりを清潔にしよう」

だんだん暑くなり、汗をかくことが多くなります。体や身のまわりを清潔にして、
気持ちのよい生活を送りましょう。

どうして清潔が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」
の二つの目的があります。

できているかな？

清潔チェック

- ✓ つめ 短く切っている
- ✓ 手洗い 石けんで洗っている
- ✓ 服 下着をつけている
- ✓ 歯みがき 食後にみがいている
- ✓ ハンカチ ティッシュ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、
いつも体を清潔にしておきましょう。

運動会におきて

運動会にむけてこれから練習が始まります。大きなけがや熱中症などがなく、みんなの
思い出に残る運動会になるように、規則正しい生活リズムで過ごし、体調を整えましょう。
つめは短く切るなど、けがの予防もしっかりとしてくださいね。



かつ けんこうしんだん
5月の健康診断カレンダー

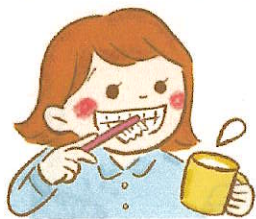
| にちじ 日時 | けんさこうもく 検査項目 | たいしょうがくねん 対象学年 |
|---|--|--|
| がつ 5月 2日 (木) | しんでんずけんさ 心電図検査 | ねんせい 1、4年生 |
| がっこう しんでんずけんさ う 学校で心電図検査を受けられなかった人は、みよし市民病院へ行って けんさ う 検査を受けてもらいます。7日 (火) にお知らせをはいふ 配付します。 | | |
| がつ 5月 8日 (水) | じびかけんしん 耳鼻科検診 | ねんせい 3年生 |
| がつ 5月 9日 (木) | にょうけんさ 尿検査 いちじみていしゆつ にじ (一次未提出・二次) | いちじみていしゆつしゃ 一次未提出者 にじけんさたいしょうしゃ 二次検査対象者 |
| がつ 5月 14日 (火) | ないかけんしん 内科検診 | ねんせい 3年生 |
| がつ 5月 17日 (金) | ないかけんしん 内科検診 | ねんせい 4年生 |
| がつ 5月 23日 (木) | にょうけんさ 尿検査 いちじみていしゆつ にじみていしゆつ (一次未提出・二次未提出) | いちじ にじみていしゆつしゃ 一次・二次未提出者 |
| がつ 5月 30日 (木) | しかけんしん 歯科検診 | ねんせい 4～6年生 6・7・8組 |
| がつ 5月 31日 (金) | ないかけんしん 内科検診 | ねんせい 6年生 6・7・8組 |

けんこうしんだん けつが
健康診断の結果から 生活もふり返ろう

しかけんしん
歯科検診

(気になるところが
あった人)

しよくじ あと ね まえ ば
食事の後や寝る前に、歯ブラシ
をこきざみに動かして1本1本
ていねいにみがきましょう。



しんたいそくてい
身体測定

(やせすぎ・太りすぎ
の人)

えいよう
栄養バランスのいい食事を心が
けて。無理なダイエットや、お
菓子の食べすぎはやめましょう。



しりよくけんさ
視力検査

(しりよく
視力が
下がった人)

ほん め
スマホや本は目から30cm以
上離しましょう。目をこまめ
に休ませることも忘れずに。

