

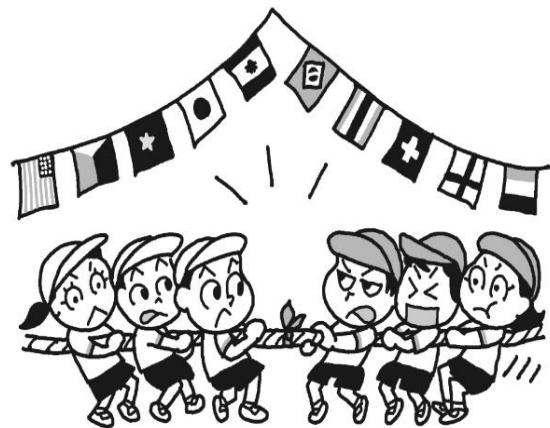
ほけんだより がっ 5月

令和元年

5月15日 (水)

柿崎小学校 No.2

新学期が始まって、1か月がたちました。また、今年は、改元も重なり、10連休という長いお休みがありました。10連休は、楽しい思い出をいっぱい作ることができたでしょうか。小学校では、ゴールデンウィーク明けから運動会の本格的な練習が始まりました。練習では、お天気に恵まれ、外での活動が続きます。18日は、いよいよ運動会本番です。3度の食事で栄養をたっぷり取って、しっかりと体を休め、万全の状態に運動会を迎えられるようにご家庭でもご配慮ください。



運動会に備えてすること

早ね早おきをする

ひるま
屋間にパワー
だ
が出せるよう
に、早くねて
パワーをため
よう。



朝ごはんを食べる



いただきます!

おきたときは
おなかも頭も
エネルギー切
れ。体にエネ
ルギーをあげ
よう。

運動会本番で気をつけること

あし
足に合ったくつのはき
きちんとむすんではこう。



じゅんぴ運動を
しっかりしよう。



あせ
汗ふきタオル・
水とうは忘れずに。



ぐあい
具合の悪いときは
無理せず休もう。

てあし
手足のつめは
き
切っておこう。



注意が必要です

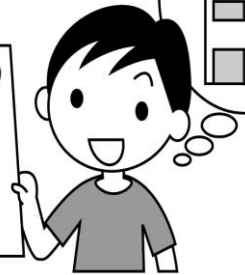
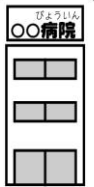
ニュースでも報道されているように、全国各地で気温が高い日が続いています。5月は、体が暑さに慣れていないうちに気温が高くなりやすい時期のため、知らないうちに熱中症になっていることがあります。のどが乾かないうちにこまめに水分補給をすることや、暑さに負けない体づくり（規則正しい生活習慣を身につける）を普段から意識して過ごすようにすることで防ぐことができます。また、練習中や本番で具合が悪くなった場合は、我慢せずに近くの人に伝えるよう、ご家庭でもご指導ください。

「結果のお知らせ」を受け取られたら・・・

健康診断の結果、専門機関での検査が必要と思われる場合には「結果のお知らせ」をお渡しします。お知らせが届きましたら、早めに受診してください。また、今後の健康管理のため、受診の結果をご報告くださるようお願いいたします。

お知らせをもらったら、
早めに治療を！

ちりょうの
お知らせ



※学校で行われている健康診断は、「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で見てもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。その点もご理解ください。



★これからの健康診断予定★

| | | |
|------------|-----------------|------|
| 5月22日(水) | } | 内科検診 |
| 23日(木) | | |
| 24日(金) | | |
| 5月28日(火) … | 尿検査 | |
| 5月30日(木) … | 眼科検診 | |
| 6月 7日(金) … | 尿二次検査(一次有所見者のみ) | |