

新学期が始まって1ヶ月が経りました。自分では気づかないうちに、疲れがたまっていることがあります。ときどきゆっくりする時間をとって、心や体を休めましょう。また、少しずつ暑い日が増えてきました。運動をするときは、こまめな水分補給を心がけましょう。

## 5月の保健目標

## 病気を早くなおそう!

健康診断の結果を



お知らせします

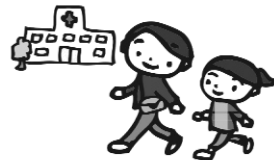
4月から健康診断を行っております。各検診・検査の結果から、医療機関に受診が必要な人には、「受診のおすすめ」をお配りします。「受診のおすすめ」をもらった人は、早めの受診をお願いします。

## けんこうしんだん、その後は…?

けっかをあうちのひととよく読もう

くわしいけんさ・ちりょうをうける

自分のせいかつをふりかえる



## 教室で困ったことはありませんか?

気になること、保健室でも気軽に相談してね



黒板の文字が小さくて見にくい



チョークの色が見分けにくい



机とイスの高さがあっていない



疲れが抜けない、人間関係で困っている

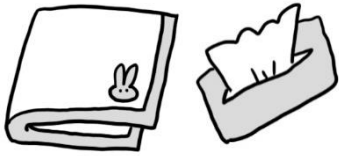
## 5月の保健行事予定

月	火	水	木	金
4/29	30 内科検診 (1・2・3年生)	5/1 視力検査(6年生) 眼科検診(全学年)	4 視力検査 (5年生)	5
6	7 視力検査 (4年生)	8 視力検査 (3年生)	9 視力検査 (2年生)	10 視力検査 (1年生)
13 	14 尿検査 (全学年)	15 尿検査予備日	16 さわやか検査	17 
20 	21	22 歯科検診 (4・5・6年生)	23 	24
27	28	29	30	31

第2回は  
5月16日(木)です!

# 「さわやか検査」のお知らせ

今年度も毎月1回、保健委員が朝の時間を使って、「さわやか検査」を行います。調べる項目は、ハンカチ・ティッシュ・爪の長さ・手洗い・朝ごはん・早ね早おき・歯みがきです。「さわやか検査」をきっかけにそれぞれの項目ができていないかを確認し、普段の生活でも気をつけて過ごしましょう。



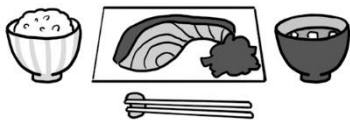
ハンカチ・ティッシュは身に付けていますか？（机の中などは×）



つめは短く切っていますか？



外で遊んだ後やトイレの後に、手を洗いましたか？



朝ごはんを食べて来ましたか？



早ね・早おきはできましたか？

\*ねる時間の目安：1～3年生は9時  
4～6年生は10時



朝、歯をみがいて来ましたか？

## ～ おうちの方へ ～

### ① 水筒・帽子の持参について

5月に入り気温も高くなってきました。境剛志小では、こまめな水分補給のため、通年の水筒の持参を勧めております。また、日射しも強くなっておりますので、登下校時に帽子の着用をお願いします。

### ② プール学習前の医療機関受診のお願いについて

健康診断の結果から、医療機関に受診が必要な方には「受診のおすすめ」をお配りします。「受診のおすすめ」をもらった方は、早めの受診をお願いします。なお、今年度は6月よりプール学習が予定されております。疾患によっては、治療が完了、もしくは医師の指示がなければプールに入れない場合もあります。特に、**内科・耳鼻科・眼科**の「受診のおすすめ」をもらった方は、**プール学習が始まる前までに**受診をしていただきますようお願いいたします。

### ③ 「親子で歯みがきチェック（染め出し）」について 【期間：6月3日(月)～6月9日(日)】

今年度、歯科指導の一環として、全校で歯みがきチェック（歯垢の染め出し）を実施します。歯みがきチェックは、各ご家庭で行っていただきます。カラーテスター（歯垢染出錠剤）は、**一人2錠**をお配りしますので、保護者のみなさまも**ぜひお子さんと一緒に取り組んでください**。ご協力をお願いします。なお、日にちが近づきましたら、改めてお知らせします。