



ひだまり

箕島小学校保健だより
2023. 5. 1発行 No 2



そろそろ学校生活にも慣れてきたでしょうか。
ただ最近では夏のような日もあり、1日の気温が
大きく変化して疲れやすく体調をくずしやすい
時期・・・学校生活にあった生活リズムに慣れて、
十分な睡眠と、バランスのよい食事で体の調子
を整えましょう。

元気のもと



早寝



早起き



朝ごはん

朝の健康チェック～自分でやってみよう

- 自分ですっきりと起きることができた
- せきやくしゃみ、鼻水はでていない
- 目は赤くなっていない
- おなかや頭など、痛いところはない
- 顔色がいい
- 熱はない
- 体がしんどくない
- 心配ことはない
- 朝ごはんをしっかりと食べられた
- すっきりと排便(うんち)できた

～5月5日は子どもの日～



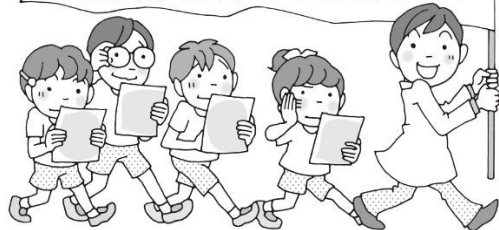
「男の子も女の子も、元気いっぱい、しあわせに、成長するように」と、願う日です。自分の命や体を大切に、周りの人も大切にする心をもてるといいですね。

学校でケガをしたときは
災害共済給付制度
を利用できます



総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払いが1,500円)以上が対象です。学校管理下でケガをして受診したときは、早めに保健室にお知らせください。

健康診断、まだまだ続きます



	5月ほけん行事予定	
・第2次尿検査	10日(水)	(第1次尿検査を受けていない人、再検査が必要な人)
・心電図	19日(金)	(体操服用意) 1年生全員
・耳鼻科検診	30日(火)	(耳あかをとっておく) 2・4・6年生全員
	31日(水)	(耳あかをとっておく) 1・3・5年生の対象者

※ 変更→眼科検診については5月26日(金)を予定していましたが
6月2日(金)に実施することになりましたのでお知らせします。



ハンカチ・ティッシュはポケットに入れて、いつでも使えるようにしましょう。
汗ふきタオルやお茶も用意しましょう。