

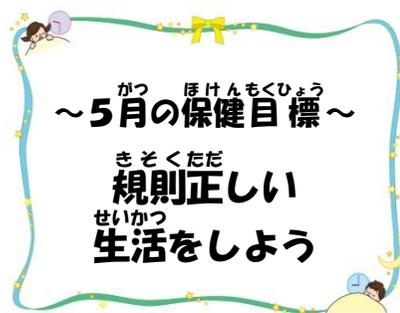
5月 ほけんだより

おうちの人といっしょに読んでください。

令和4年5月2日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 笠井 三恵子
養護教諭 平佐田 結香理

さわやかな風がふく季節となりました。

新年度がスタートして1か月。新しい学年・学級
になれてきた一方で、今まで忙しさや緊張でまぎ
れていた体や心の疲れが出やすい時期でもあります。
疲れを感じたら、早めに休んだり、自分の好きなこと
をしたりしてリラックスする時間を作るといいですね。
規則正しい生活を心がけて、毎日を元気に過ごしましょう。



心と体の元気は
生活リズムから

時刻や時間を決めて行動してみよう!

生活リズムをつかむためには、時刻や時間を決めて行動することです。生活習慣
は一度くずれてしまうと、なかなか戻せません。おうちの人と相談し、下の四角に
時刻や時間を入れてみましょう。

起きる時刻

時 分

朝ごはんを食べる時刻

時 分



テレビ・ゲームなど
メディア利用制限時間

時間 分まで

寝る時刻

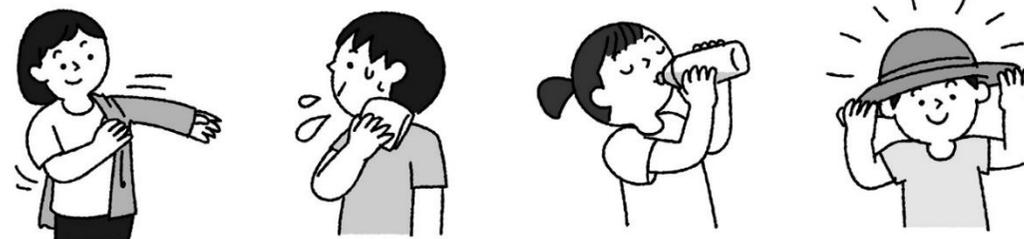
時 分



*5月・6月の健康診断日程表

日付	検診項目	対象学年	時間・提出方法
10日(火)	尿検査回収②	未提出者・対象者	起床時に採取し、 朝8時40分までに提出。
12日(木)	眼科検診	全学年	13時30分～
17日(火)	尿検査(最終)回収	未提出者・対象者	起床時に採取し、 朝8時40分までに提出。
19日(木)	心音心電図検査	1年・抽出者	9時～
23日(月)	内科検診	5年	13時30分～
25日(水)	耳鼻科検診	1・3・4年	1～4校時
26日(木)	内科検診	6年	13時30分～
31日(火)	脊柱側弯検診(モアレ検査)	5年・抽出者	13時20分～
6月1日(水)	耳鼻科検診	2・5・6年	1～4校時間

急な暑さにご用心 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着しやすい服 で体感温度を調節 しましょう。	汗をかいたら清潔 なタオルやハンカ チでふきましょう。	気温が高いときは こまめに水分補給 をしましょう。	外出のときは帽子 をかぶり紫外線をさ けましょう。
--------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

保護者のみなさまへ ～ 検診結果のお知らせについて ～

4月から健康診断を行っています。その結果、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子さんに「検診結果のお知らせ」をお渡ししていきます。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。

ご不明な点などありましたら、保健室までお問い合わせください。