

ほけんだより **5月**

NO.2
 令和6年5月1日
 江戸川区立清新第一小学校
 校長 石橋 悟

春のさわやかな風が心地よく感じられるようになりました。過ごしやすい気温にはなってきましたが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。これから運動会の練習も本格的に始まりますので、元気に練習ができるよう、十分に睡眠をとり、朝食をしっかりと食べてから、体調を整えて登校しましょう。

5月病になっていませんか?



こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

5月のほけん目標
★病気を早く治そう

健康診断の結果をお知らせしています

おうちの人と一緒に内容を確認してください。受診のお知らせを受け取ったひとは、早めに病院へ行きましょう。



からだ健康だった?
 どれくらい成長した?

校医さんの健診を欠席された場合も、受診票をお渡ししますので、6月30日までに受診していただくと幸いです。定期健康診断の終了が6月30日となっておりますので、ご協力をお願いいたします。

月	火	水	木	金
5月		1	2 ・視力、聴力 (5年生)	3
6	7 ・視力、聴力 (5年生)	8 ・耳鼻科健診 (2, 4, 6年)	9 ・内科健診 (1, 3年)	10
13 ・視力 (1年生)	14 ・尿検査 (二次、もれ者) ・視力 (4年生)	15 ・耳鼻科健診 (1, 3, 5年)	16	17
20 ・心臓検診 (1年,対象者)	21 ・眼科健診 (全学年)	22 ・尿検査 (二次②、もれ者)	23	24
27 ・モアレ検診 (5年,対象者)				

熱中症予防日頃からのこころがけ

- 規則正しい生活で 体調管理
- 水分はこまめに、回数を多めにとる
- 運動するときは こまめに休憩を
- 体調の悪いときはむりに 運動しない

歯ブラシの毎月配布が始まりました!

江戸川区の施策により、むし歯予防のため、毎月歯ブラシが配付されることとなりました。配付された歯ブラシは、ご家庭での歯みがきにご活用ください。また、清新第一小でも、歯と口の健康のため給食後の歯みがき指導などを検討中です。実施内容など決まりましたら、改めてお知らせいたします。