



新しい学年・クラスがスタートして1か月が経ちました。みなさんは慣れましたか？
5月は、新学期の疲れや気候の変化で心身の健康を崩しやすくなる時期でもあります。
生活リズムを見直して、新学期の疲れに負けずに元気に過ごしましょう！

朝ごはんでこんなに変わる？！

★ 朝ごはんを食べた ★



★ 朝ごはんを食べていない ★



朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！





健康診断の今後の日程です。

ご確認ください。

検査項目	対象学年	日にち	備考
内科検診	たんぽぽ・ひまわり・さくら 1・2・3年生	5月13日(火)	体を清潔にする
	前回欠席者 4・5・6年生	5月15日(木)	
尿検査	全学年	5月13日(火)	下記参照
心臓健診	1年生	5月21日(水)	予備日5月27日(火)
耳鼻科検診	全学年	5月29日(木)	耳を清潔にする



尿検査について

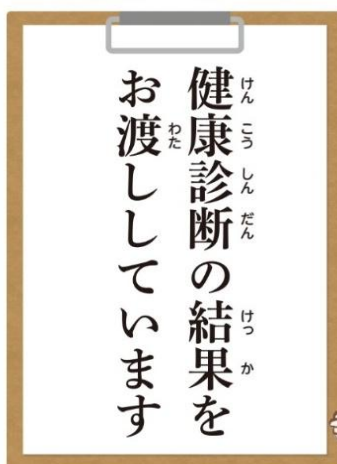


※就寝前に必ず排尿させてください。尿は必ず起床時の尿を提出してください。

※生理中は、提出を控えてください。その旨を保健室までお知らせください。

- ①便器に尿を少し出してから、白い容器に尿を入れる。
- ②緑色のキャップを外して容器の中央を指で挟み、そのまま容器の中に尿を入れ、指を離す。
- ③緑色のキャップを閉めて検査提出袋に入れる。

／ ほごしゃかた
保護者の方へ ／



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

身体測定の結果は「健康の記録」でお知らせしています。結果をご覧いただき、サインをして学校までご返却ください。6年間使用するので、なくさないように注意してください。

体重が著しく増加または減少している場合には、生活習慣病や内分泌疾患等に注意が必要です。体調不良がみられる場合は、かかりつけ医にご相談ください。