

ほけんだより 5月

平成23年5月2日 行方小学校 保健室 NO.3

さわやかな風の吹く5月になりました。新学期がスタートして1ヶ月。知らないうちに、心や体に疲れがたまるころです。連休明けは、体調を崩しやすく欠席するひとも多くなります。規則正しい生活を心がけて元気な毎日を過ごしましょう。

健康診断が続いています

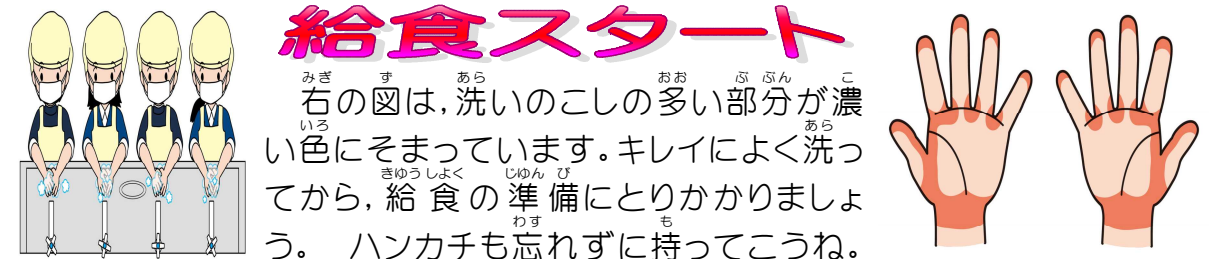
検査結果がわかり次第、お知らせしています。何か問題があった場合は、早めの受診を。

日にち	項目	対象学年	お家の方へお知らせ
5月6日 (金)	内科検診及び 結核健康診断	全学年	☐ 結核健康診断問診票 (印かんを押すところがあります) ☐ 体そう服 ※担当医は、学校医の 羽生先生です。
5月18日 (水)	ぎょう虫 検査	1～3学年	※セロファンについては、11日(水)に配付します。2日分を採取し13日(金)以降18日(水)までに提出してください。
5月18日 (水)	尿検査	全学年	※容器は17日(火)に配付します。 ※一次検査日の未提出者は、二次検査の日 に回収します。その際、再検査は、学校 では実施できません。自己負担にて検査 を受けることになってしまいますので、 忘れないようにお願いします。
5月30日 (月)	尿・ぎょう虫 二次検査	一次検査陽性者 及び未提出者	※ 対象者には後日、連絡します。
6月2日 (木)	歯科検診	全学年	※登校前にしっかり歯みがきをしてきま しょう。 ※担当医は歯科医の 新井田先生です。

5月のほけんもくひょう・あんぜんもくひょう
 ほけんもくひょう： からだをせいけつにしよう
 あんぜんもくひょう： あそびやうんどうのあんぜんにきをつけよう

手をキレイに洗っていますか？

キレイに見えても、手には色々なバイ菌がついています。このバイ菌の中には、病気の原因となるものも少なくありません。冬に流行するかぜやインフルエンザもその一つ。正しい手洗い方法を身につけ、自分の体を守りましょう。



ぐっすり眠って五月病をやっつけろ！



「体がダルい」「やる気がでない」「何をやっても楽しくない」…
 新しい学年になって1ヵ月、少し疲れがでていないかな？
 最近の生活を見直してみても睡眠不足なら、それも原因のひとつ。
 十分な睡眠をとらなければ、元気な毎日を過ごすこともできないよ！