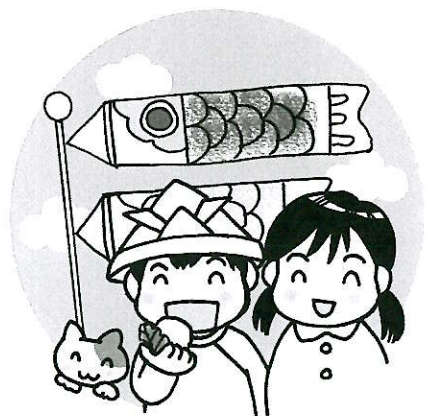


ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.3 R7.5.2

おうちの人とよみましょう



あした れんきゅう こうはん せいかつ くず
明日から連休の後半です。生活のリズムを崩し

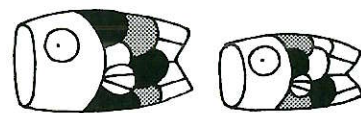
すぎないようにして、たの すす
楽しく過ごしてくださいね。

しんがつき つか やす すこ と
また、新学期の疲れが、この休みに少しでも取れ

るといいな…とおも がつ げんき す
っています。5月も元気に過ごし

ていきましょう。

5月の保健行事



○ 7日(水)・・・1・3・5年

ないかけんしん
内科検診

○ 7日(水)・・・4年希望者・5年一部

しょうにせいかつしゅうかんびょうよぼうけんしん ひんけつけんさ
小児生活習慣病予防健診・貧血検査

○ 9日(金)・・・2・4・6年

○ 13日(火)・・・1・3・5年

し かけんしん
歯科検診

○ 14日(水)・・・ぜんいん じ び かけんしん
耳鼻科検診

○ 15日(木)・・・1・4年 しん でん す けん さ
心電図検査

○ 16日(金)・・・尿検査一次 (←4月にだ せなかつた人、ねが お願いします。)



* 尿検査二次(6/2実施)については、二次検査対象の人のみ連絡します。

5月30日(金)までに連絡がなければ、「異常なし」です。

* 検診が終わりましたら、病気や異常の疑いがあった場合に「治療のお知らせ

せ」をお渡しします。受け取った人は、できるだけ早く専門医での診察を受

けられることをお勧めします。

* 大切な検査が続きます。なるべくお休みしないで受けられるといいですね。



5月の保健目標

身のまわりを清潔にしよう！

5月になるとだいたい暑い日が増え、あせをかくことも多くなります。病気の予防は、まず体をせいけつにしておくことからです。タオルや着がえなども用意して、せいけつに過ごすことを心がけましょう。

保健委員会から・・・「えいせい検査」実施のお知らせ

5月12日（月）～16日（金）に「えいせい検査」を行います。

調べる内容は、「つめ、ハンカチ、ティッシュ、

手を洗ったあとは

歯みがき、前髪」の5項目です。感染症など

病気の予防のために、毎日の習慣になるよう

がんばりましょう！



ハンカチでふこう

Good Morning 朝ごはんを食べよう！

●朝ごはんのはたらき

からだを
あたためる



脳のエネルギー
になる



胃腸をしげきして、
排便しやすくする



●朝ごはんを食べるとき

ゆっくり食べられるように
早おきしよう



よくかんで食べよう



ごはん・食パンに
もう1～2品たしてみよう



学校で具合の悪くなった人に保健室で話を聞くと、朝ごはんを食べていな

いか、パンだけ、ごはんだけ…という人がいます。ちょっとエネルギー不足に

なっているようです。朝ごはん、たんぱく質（卵や魚、肉、大豆類など）

をとると元気が出るので、ぜひ1～2品足して食べてきましょう。