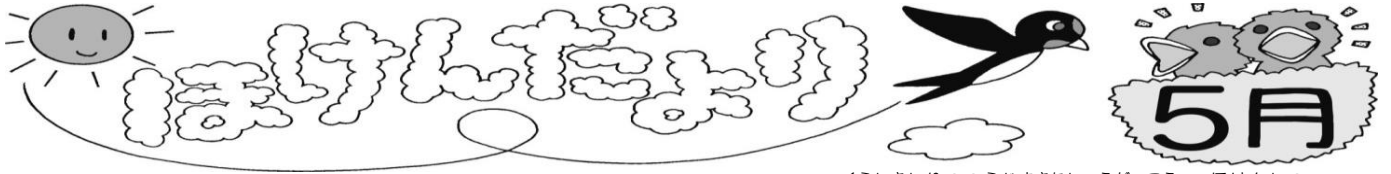


おうちのひとといっしょによんでね♪



平成29年5月 倉敷市立連島北小学校 保健室

おおひらやま しんりょく がさわやかに
 大平山の新緑がさわやかに
 かん 感じられますね。そと かつどう する
 外で活動する
 のにも、とても気持ちのよい季
 節です。つらきたしょう うんどうかい
 連北小では、運動会に
 む けてはりきって ねんしゅう と
 に向けて張り切って練習に取り
 組む すがた が学校のあちらこちら
 でみられ、ねつき かつき みちあふれています。
 熱気と活気が満ちあふれています。



その反面、5月といえば、しんがつき つか で からだ ちょうし
 新学期の疲れが出て体の調子を
 くずしやすい時期でもあり、つか をため込むと思おもよらない
 事故・けがにつながることもあります。「疲れたな。からだ
 じこ かな」と感じたら、はや からだ やす
 早めに体を休めるようにしましょう。

元気が出ないときは相談してね!



「早寝・早起き・朝ごはん」をこころ かけて、うんどうかいほんばん へ
 心を掛けて、運動会本番に向け
 てげんき いっぱいがんばりましょう!



運動会 ケガなく力をはつきするために



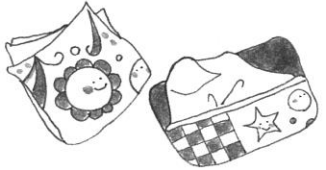




☆ 運動会の練習中、たくさん汗をかきます。水分をこまめにとったり、汗をふき取
 たりすることができるように、十分な量のお茶や汗ふきタオルの準備を忘れないよう
にしましょう。

☆ 体育の授業中や運動会の練習中などで、けがの原因になってもいけませんので、髪
ゴムやピン止めは飾り等の付いていないシンプルなものを身に付けるようにしましょう。

★ ^{かつ}5月の保健目標★ ^{からだ} ^{せいけつ}体を清潔にしよう!

「清潔にする」とは、^{からだ}体についた^{よご}汚れやバイキンを^{あら}洗い流してきれいにするということです。^{せいけつ}清潔な生活を^{こころ}心がけると、^{からだ}体や^{こころ}心がすっきりとして^{きもち}気持ちがよいし、^{かんせんしょう}感染症の^{よぼう}予防にもなります。さらに、^{であ}出会う^{あいて}相手にもよい^{いんしょう}印象を^{あた}与えることにもつながります。
^{まいあさ}毎朝の^{せんがん}洗顔や^は歯みがきも^{しゅうかん}習慣になるよう、^{じぶん}自分で^き気をつけられるといいですね。

レッツ・チェック! ^{まいにち}毎日のせいけつ

<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュを持ちましたか? 	<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをしていますか? 	<input type="checkbox"/> うがいや手洗いをしていますか? 
<input type="checkbox"/> お風呂に入っていますか? 	<input type="checkbox"/> 肌着は着ていますか? 	<input type="checkbox"/> つめは長くないですか? 

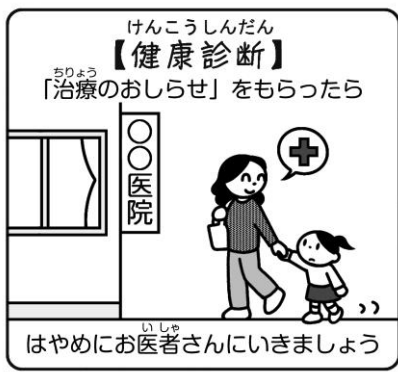
^{ひょう}左の表を
つか
使って、
^{せいけつ}清潔な生活が
^{せいかつ}できているか、
チェックして
みよう!
^{まる}いくつ〇が
つくかな?

おうちの方へ

○健康診断の結果を順次お知らせします。

お子さまがお知らせを持ち帰った際には、内容をご確認いただき、必要に応じて早めに再検査や治療を受けられますよう、お願いします。

- ☆ 視力検査結果と聴力検査結果については、それぞれ眼科検診・耳鼻科検診後にあわせてお知らせします。
- ☆ 尿検査結果（1次）については、再検査が必要な場合のみ、後日お知らせします。（5月19日に2次検査を実施予定です。）



○運動会に向けて～体調管理をよろしくをお願いします～

朝食をしっかり食べていないと、熱中症やけがの危険性が高くなります。ご家庭でも「早寝早起き! しっかり朝ごはん!」を合言葉に、体調管理をお願いします。

○歯ブラシの交換時期について

連北小では、給食後に各教室で歯みがきを実施しています。毎月第1金曜日は、歯ブラシの毛先チェックを行い、毛先がひらいた歯ブラシの交換をお願いしています。お子さまが学校から歯ブラシを持ち帰りましたら、新しい歯ブラシと交換していただきますようお願いいたします。

※ 5月12日（金）に歯ブラシの毛先チェックを実施予定です。