



ながたしょうがっこう  
長田小学校

# ふたば

ほけんだより No. 2

R3. 5. 6 発行

がつ ほけんもくひょう 5月の保健目標: せいけつな生活(せいけつ)をしよう

しんがつき はじ 1 かげつ た 1 かが月が経ちました。あた(あた)ら ともだち あた(あた)ら せんせい あた(あた)ら きょうしつ な 新学期が始まって1か月が経ちました。新しい友達、新しい先生、新しい教室には慣れましたか？きんちよう と 緊張も解けてきて、これまでのつか(つか)れも出てくる時期(じき)です。ひざ(ひざ)しもだんだんとつよ(つよ)くなってきています。たいちよう くす 体調(たいちよう)を崩さないためにも、はやね(はやね)・はやお(はやお)・あさ(あさ)ごはんでせいけつ(せいけつ)リズム(リズム)を整(ととの)え、こんげつ(こんげつ)もげんき(げんき)にすごしましょう。

## せいけつ(せいけつ)な生活(せいけつ)をしよう

### 1 ハンカチはいつもポケットに入っていますか？

しんがた かんせんしょうよぼう 新型コロナウイルス感染症(かんせんしょうよぼう)予防(よぼう)のため、まいにち(まいにち)あ(あ)ら がんば(がんば)っていますね。て(て)あ(あ)ら ようす(ようす) み(み) て(て)あ(あ)ら あと(あと) ふく(ふく) て(て) ふ(ふ) ひと(ひと) しぜんかんそう(しぜんかんそう)をさせている人(ひと)がなんにん(なんにん)かいます。そうすると、よご(よご)れがついてしまったり、ウイルス(ウイルス)やさいきん(さいきん)が増えたりしてしま(して)うので、せんたく(せんたく)をした、せいけつ(せいけつ)なハンカチ(ハンカチ)で手(て)を拭(ぬ)きましょう。また、ハンカチ(ハンカチ)は、けが(けが)をしたとき(とき)にほれいざい(ほれいざい)をくるんだり、あ(あ)ら きすぐち(きすぐち)のまわ(まわ)りをふいたりする(する)とき(とき)にも使(つか)います。あ(あ)さ いえ(いえ)で まえ(まえ) わす(わす)れないか、ポケットティッシュ(ポケットティッシュ)もあわ(あ)せてかくにん(かくにん)確認(かくにん)できるといいですね。



### 2 つめは伸びていませんか？

つめ(つめ)がの(の)びてい(い)ると、ゆび(ゆび)とつめ(つめ)のあいだ(あいだ) よご(よご)れがたま(たま)ってしまい、て(て)あ(あ)ら よご(よご)れが(が)おち(おち)にく(く)くな(な)ってしま(しま)います。また、かけ(かけ)たり、はが(はが)れやす(やす)くな(な)ったりして(して)けが(けが)にもつ(つ)なが(なが)ります。お風呂(お風呂)から出(で)たあ(あ)とが、つめ(つめ)がやわ(やわ)らか(か)く、き(き)りやすい(やすい)じょうたい(じょうたい)です(す)のでこま(こ)まめにき(き)る(る)よう(よう)にしま(しま)しょう。



### 3 毎日お風呂に入りましょう

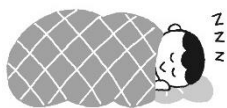
いち(いち)にち(ち)かつどう(かつどう)すると(と)き(き)づか(か)ない(ない)うち(うち)にあせ(あせ)を(を)か(か)いて(いて)たり(たり)、からだ(からだ)から(から)よご(よご)れ(れ)が(が)出(で)たり(たり)して(して)います。はだ(はだ)をせいけつ(せいけつ)にたも(たも)つ(つ)た(た)め(め)にもまいにち(まいにち)お風呂(お風呂)に(に)入(入)り(り)ま(ま)しょう。

## 生活リズムチェック

GWが終わりました。規則正しい生活が送れていますか？

当てはまるものにチェックをしましょう！

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日同じ時間に寝ている（下学年は9時、上学年は10時まで） | <input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをこまめにしている  |
| <input type="checkbox"/> 毎日同じ時間に起きている                  | <input type="checkbox"/> 運動をする元気がある        |
| <input type="checkbox"/> 朝、スッキリと起きることができる              | <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをしている      |
| <input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べている                  | <input type="checkbox"/> 好き嫌いせずに、ごはんを食べている |
| <input type="checkbox"/> 毎日うんちが出る                      |  |



## 健康診断の日程

| 日にち        | 検査            | 対象    | 気をつけること   |
|------------|---------------|-------|---|
| 13日<br>(木) | 腎臓検査<br>(尿検査) | 全学年   | 前日の夜に必ず排尿し、朝起きてすぐの尿をとります。<br>ビタミンCが含まれているジュースは前日の夜に飲まないようにしましょう。二次検査は28日(金)です。<br>月経中の児童は二次検査日に持ってきてください。 |
| 20日<br>(木) | 内科検査          | 1～3年生 | 半袖・半ズボンの体操着を着てきてください。<br>髪が長い人は結んできてください。   |

## おうちのかたへ

○保護者の皆様のおかげで健康診断をスムーズに進めることができます。結果のお知らせは、各検診ごとに配布いたします。視力検査、聴力検査、内科検診、耳鼻科検診、眼科検診につきましては専門医による診察が必要とされた児童のみ配布予定です。専門医による診察が必要な場合には早めに受診していただき、結果の報告をお願いします。

○「健康の記録」は、全ての健康診断が終了してから各家庭への返却となります。もうしばらくお待ちくださいますようお願いいたします。

