

自分で考えて健康づくりができる今城っ子に！

しましたんだより えがお

R7. 5

いま ぎしょうがっこう 保健室
今城小学校 保健室

しんねんど いっかげつ
新年度になり一ヶ月がたちました。つかれがたまっていませ
んか？戸外へ出てしっかりリフレッシュしましょう。適度な
うんどう こころ
運動は心 をリラックスさせます。



<保護者の方へ>

健康診断後、治療指示をお渡しします

検診終了後、精密検査や治療のお願いを随時配布します。ご確認ください。内科検診、心臓
検診、耳鼻科検診、視力検査・聴力検査については、再検査や治療が必要な人のみお知らせし
ます。歯科検診につきましては全員におたよりを配布します。

5月の健康診断

尿検査 5月1日(木) 全校

耳鼻科検診 5月8日(木) 2/4/6年

心臓検診 5月21日(水) 1/4年

歯科検診 5月29日(木) 全校

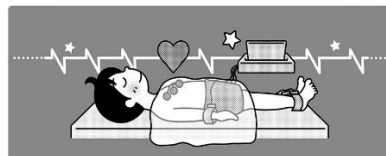
※今年度より歯科検診前のリステリンによる

うがいは本校は実施しません。当日朝、

給食後にはみがきをしっかりとしましょう。



検査の前に、
はげしい運動はしない！



うんどうかい れんしゅう 運動会の練習

なかに
まっただ中です↓→

ほんばん たの ひと
本番が楽しみな人も

ふあん
ちょっぴり不安な人も

たいちょう
まずは体調をととの
えよう



身のまわりの清潔を保とう！

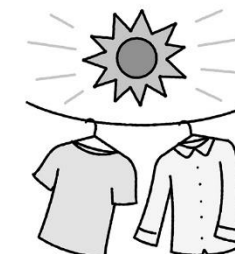
こちよいシーズンを快適に楽しむために、身のまわりの清潔にも気を配ってくださいね。



ぬぎぎのしやすい服
を選んで、急な気温
の変化に対応しよう。



清潔なハンカチやタオ
ルを持ち歩いて、汗の
しまつはしっかりと。



気温も上がり、汗ば
む季節。下着やジャ
ーゼ等はこまめに洗濯。



清潔な服のほうか汗
の吸収もよく衛生的
で気分もよいね。

きそくただ せいかつ 規則正しい生活リズムも



じゅんび
準備のひとつ

あし こし いた
足や腰のその痛み...

