

5月のほけんだより

かどましりつすなごしょうがっこう
門真市立砂子小学校

ほけんしつ だいごう
保健室 第3号

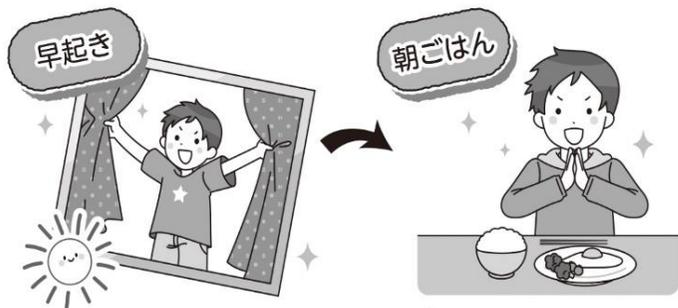
2022.4.27(水)

ゴールデンウィークも早ね・早おき・朝ごはん

しんがつき はじまって いっかげつ こんしゅう くつき
新学期が始まってから、一か月がたとうとしています。今週は空気も
はじめじめして気温も暑くなったり肌寒かったり・・・過ごしにくい時期ですね。

つかれてきていませんか？

もう少してゴールデンウィークです。規則正しい生活を忘れずに、
ゆっくりと体と心を休めてくださいね。
手洗い・うがい・マスクなどの感染症対策も忘れずに！

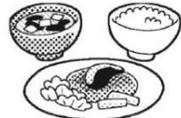


いいリズムで
毎日元気！

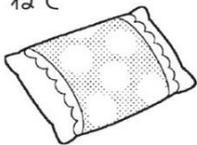


体が成長する今、大切なこと

食事 骨や筋肉をつくるもとになる栄養を、バランスよくとりましょう。



すいみん 成長をうながす物質である「成長ホルモン」は、ねている間に体の中に出ています。



運動 運動をするとおなかがすき、夜はぐっすりねむれます。また、運動のしげきは、骨の成長をうながします。



【5月の保健行事】

ひ 日にち (曜日)	けんしん もちもの 検診 (持ち物)	がくねん 学年
9日 (月)	ないかけんしん 内科検診	2-1・4-1・5-1・6-1
10日 (火)	たいそうふく (体操服)	1-1・3-1・6-2
13日 (金)	じびかけんしん 耳鼻科検診	ぜんがくねん 全学年
16日 (月)	にようけんさ 尿検査セットをくばります	
17日 (火)	にようけんさ 1じ 尿検査1次①	ぜんがくねん 全学年
18日 (水)	にようけんさ 1じ 尿検査1次②	17日に提出しなかった人
19日 (木)	がんかけんしん 眼科検診	ぜんがくねん 全学年
23日 (月)	しんぞうに じけんしん 心臓二次検診	たいしょうしゃ れんらく 対象者には連絡します



耳鼻科検診と、眼科検診の間診票を配布しています。5月6日(金)までに担任の先生へ提出してください。

健康診断の結果で、気になるところのあった人にはお知らせを渡します。病院へ行ったら、結果を学校へ提出してください。お知らせのない人は、異常なしです。



保護者の方へ【災害共済給付制度について】

学校管理下(学校内・遠足・通学路での登下校等)でケガをして病院を受診したときは、早めに保健室にお知らせください。総医療費5000円(自己負担3割の場合、支払いが1500円)以上が対象となります。ご不明な点があれば、保健室までお問い合わせください。

