

ほけんだより

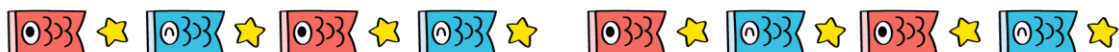


しろ西
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

令和4年5月 宇都宮市立城山西小学校

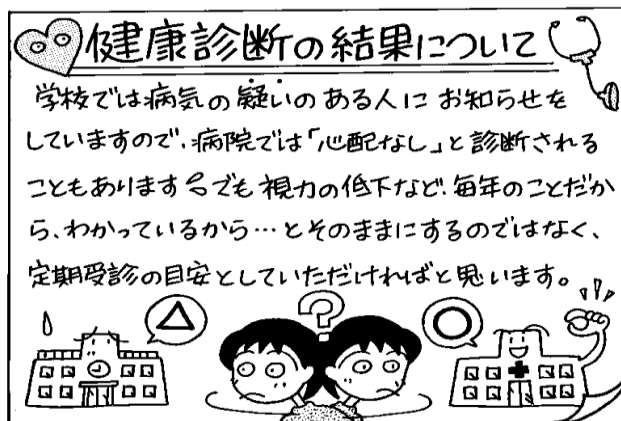
しんねん ど はじ げつ た 1 新年度が始まり1か月が経ちました。あたら かんきよう こころ からだ つか で 新 しい環 境 で心 も体 も疲れが出てくる頃です。自分の す 好きなことをしてリフレッシュしたりふ だん より ゆっくりお風呂につかるなどしたりして、こころ からだ も 十分に休めるようにしたいですね。

さて、こんげつ がっこう い せんせい けんしん の 予定が 入っています。かくけんしん まえ 各検診の前にもほけんだより りんじごう 臨時号を はっこう よてい けんしん しぶん からだ し 発行する予定です。検診は自分の 体 を知るチャンスです。ぜひ読んでみてください。



★5月の健康診断予定★

項目	学年	日時
尿検査	全学年	5/10(火) 登校後 忘れた場合は26日に回収します。
歯科検診	全学年	5/10(火) 13:30~
耳鼻科検診	全学年	5/12(木) 10:00~
眼科検診	全学年	5/25(水) 10:00~
心臓検診	1・4年	5/30(月) 9:00~



5月の健診について

- ★尿検査は遅刻や欠席の場合でも、朝8時半までに学校へお持ちいただければお預かりいたします。
- ★学校での心臓検診を欠席した場合は、保護者同伴で検診機関にて受けていただくことになります。
- ★耳鼻科検診・眼科検診でお知らせをもらった人は、プールが始まる前に受診されることをお勧めいたします。

検診は忍者になって受けよう

にんぽう その一

なまえ よ 名前が呼ばれる
そのときをじっと待つべし

まえ ひと うご 前の人の動きを
よく見て静かに
待っていよう。
なまえ よ 名前を呼ばれた
ら「はい」と返事
をしよう。

にんぽう その二

ぬきあし さしあし
しのびあし

からだのなか
のちい 小さな音やお
いし 医者さんのお
はなし 話が聞こえ
るよう、
ろうか 廊下は静かに
ある 歩こう。

にんぽう その三

いただきものは
ありがた〜

けんしん けんか 検診の結果が
くは 配られたら、
かなら 必ずお家の
うち 人や園の先生に
えん 先生に見てもらおう。

～新型コロナウイルス感染症の予防について～

感染者がなかなか減らない中で、これから暑くなり、マスクを外すタイミングも増えてきます。

外した時には右のことに気をつけましょう。

暑いときは周りの人と

離れてから

マスクを外そう！

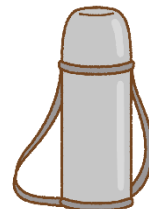


マスクなしで話すと、つばと一緒にウイルスが飛んで、近くにいる人にかかってしまいます。コロナウイルスは目に見えない小ささで、防ぐためにはおしゃべりをするときにマスクを鼻上までつけることが大切です。

水筒持参についてのお願い

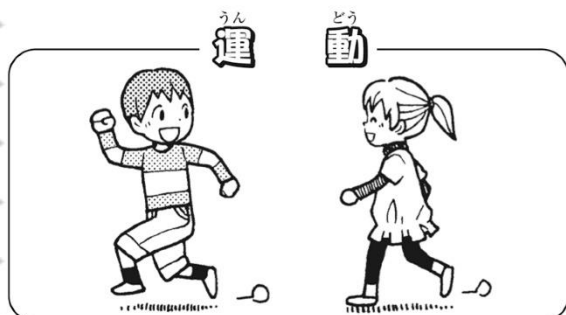
これからだんだんと暑い日が多くなります。熱中症予防としてこまめな水分補給が大切です。学校に水筒を持参する場合の約束として、次のように指導しております。ご協力よろしくお願いします。

- 1 水筒の中身は「水・麦茶」のみとする。
- 2 飲んでもよい時間は、休み時間・なかよしタイム・昼休み・帰りの会終了後とする。
- 3 飲む際には、椅子に座って飲む。立って飲んだり、歩きながら飲まない。
- 4 持ってきてよい期間は通年とするが、水筒には記名をし、管理は各自が行う。



生活リズムを整えよう

新学期が始まって1か月がたちました。生活リズムは整っていますか？ 不規則な人は一度生活習慣を見直してみましょう。



朝早く起きて朝ごはんを食べます。日中は体を動かして遊んだり運動をしたりすると、体がほどよくつかれて、夜は早めにねむくなります。