

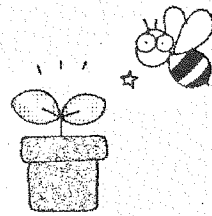
ほけんだより 5月

令和元年 5月
一丘小学校 ほけんしつ

新年度が始まって1ヶ月がたちました。

そろそろ新しい環境にも慣れてきたころかなあ…と
なが～いお休みに入りましたね。

みなさん、ゴールデンウィークは、楽しく過ごすことができましたか？
楽しかった思い出話を、ぜひ聞かせてくださいね☺🌸



このお休みのあいだに、体調をくずしてしまった人はいませんか？

また、生活リズムがくずれてしまった人もいないでしょうか？4月の終わりから、
一丘小学校でも、熱を出している人、体調をくずして欠席・早退する人がちらほらいました。
体調をしっかりと整えて、早ね・早起き・朝ごはん！元気に登校してくださいね🌸

健康診断が続いていきます 5月の予定

5月 7日～10日	あたまじらみ検査	全学年
13日(月)	聴力検査	5年生
15日(水)	聴力検査	1年生
	尿検査2次①	対象者
16日(木)	聴力検査	2年生
17日(金)	聴力検査	3年生
	内科検診	低学年
21日(火)	内科検診	高学年
22日(水)	眼科検診	1.4年生
	尿検査2次②	対象者
23日(木)	耳鼻科検診	1.5年生
27日(月)	心臓精密検査	対象者
29日(水)	尿検査2次もれ	対象者

あたまじらみ検査について

おうちの方でも1度お子さまの頭髪を見てあげてください。もし見つかりましたら、できるだけ早く駆除をお願いします。

別に配布している(アタマジラミにご注意ください)プリントもご覧ください。

検査時は、ほどこしやすい髪形にしていただけるとありがたいです…☺
ご協力お願いいたします。



からだをせいけつにしよう



からだや、身の回りを清潔にすることは、毎日を気持ちよく過ごすためにもとても大切なことです。また、病気の予防にもつながります。

* ハンカチ・ティッシュ

いつもポケットに入れて持ち歩こう。
ハンカチは毎日取り換えよう。

* はみがき

ごはんのあと、寝る前など、
ていねいに、歯をみがこう。

* つめ

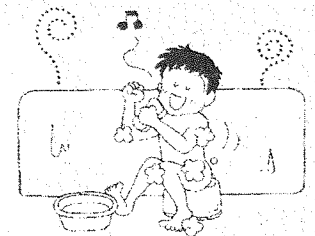
手のつめ・足のつめ のびているとキケン！
1～2週間に1回は切るようにしましょう。

* お風呂

1日のよごれをしっかりと落とそう。
湯船につかると、疲れもとれるよ。

* 手あらい・うがい

外から帰った時、トイレの後
食事の前など、こまめに洗うようにしましょう。
うがいも忘れずにね。



うんちのおはなし

“うんち”と言われると、ふふっと笑ってしまったり、きたない、はずかしい、
というイメージがあるかもしれませんが、うんちをすることは、からだにとってとても大切なことです。うんちを見ることで、その人のからだの状態がわかります。
うんちは、“からだからの大事なお便り”なのです🌸

◎ バナナうんち (よいうんち)

規則正しい生活ができています。
とてもけんこうなうんちです。

よいうんちを出すためには？

- * 朝ごはんをしっかり食べる。
- * からだをよく動かす。
- * うんちが出そうなときは、がまんせずに、トイレに行く。

× コロコロうんち (わるいうんち)

がまんしてしまった時に出ることが多いよ。
水分がなくなって、かたいうんちになります。

× ドロドロうんち (わるいうんち)

おなかはいたくないですか？げりのうんちです。
ひどいときは、病院に行きましょう。

どんなうんちだったか
自分で確認しよう！