

ほけんだより 5月

令和2年5月25日
上組小学校 保健室

※おうちの方と一緒に読みましょう。

5月は、暦の上ではもう夏！昼間は汗ばむような日もありますが、朝晩はまだまだ冷え込みますね。心や体に疲れの出やすい時期でもありますから、なにか体調がおかしいな？と感じるときは、ゆっくり休む時間を作りましょう。

さあ、今日から待ちに待っていた学校再開です。心も体も健やかに、笑顔いっぱい元気いっぱい過ごしましょう！



年

臨時休業の影響で健康診断日程が先月のお知らせから変更になっているものが多くあります。これまでに、終わっている健康診断の結果のみ書いています。

身長 cm
体重 kg
視力



聴力
要受診 異常

右 (), 左
()

要受診 異常

耳鼻科検診
要受診 異常

内科・運動器検診
*その他の結果は後日連絡します。

要受診の児童には、保健封筒で結果のお知らせを渡しています。受診の際に、病院で結果を記入していただき、学校まで提出をお願いします。すでに受診済

みの場合は、お手数ですが、「〇〇病院受診済み」と記入してご提出ください。



歯科検診（全学年）	6月4日（木）
心電図検査（1・4年）	6月9日（火）or 10日（水）
眼科検診（全学年）	未定 ※現在、日程を相談・調整中です。
尿検査（全学年）	
小児生活習慣病検査（4年）	
脊柱側弯症検査（5年）	



今週5/25（月）～31（日）は5月のすこやか週間です。「早寝・早起き・朝大豆」を合言葉に、上組小みんなで2ポイントゲット！を目指して、がんばりましょう。

保護者の皆様もご協力をお願いします。

すこやかごかせっ子のおやくそく

- ☆毎日かならず朝ごはんを食べます。（朝大豆だとさらにGOOD!）
- ★1・2・3年生は9時までに、4・5・6年生は9時半までに寝ます。
- ☆食べたあとはかならず歯をみがきます。
- ★電子メディアの使用は、あわせて2時間までにします。



あぶら なっとう とうにゅう きなこ... とうふ・油あげ・納豆・豆乳・きなこ...

大豆は「畑の肉」と言われるほど、タンパク質たっぷり、成長期の体にうれしいこといっぱいです。たくさん食べよう！



<連絡欄> ようやく学校も再スタートです！お子様の健康に関すること、気になること、ほけんだよりへのご意見等…なんでもお知らせください☺