

ほけんたより

5月

喜多方市立塩川小学校

2018. 4. 27.

新学期がスタートして1か月、子どもたちの緊張もほぐれてきたころです。明日からのゴールデンウィークは有意義に過ごしてほしいと思います。そして、連休中も生活リズムを崩さないことが大事です。お子さんの健康管理をよろしくお願いします。

◎5月のほけん目標

「しょうぶな体をつくろう！」

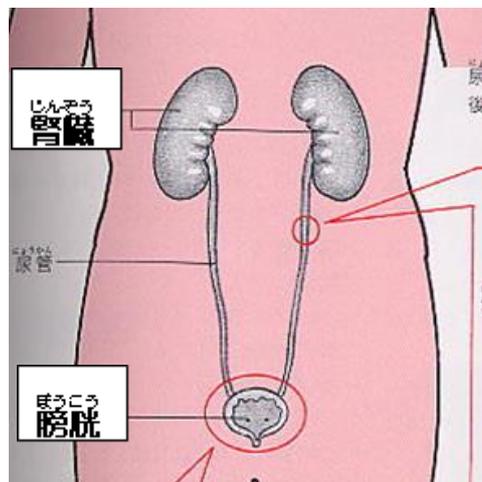
5月の健康診断スケジュール

- 内科検診：5月7日（月）1・2・3年生
10日（木）4・5・6年生
- 尿検査：15日（火）全学年
- 聴力検査：23日（水）24日（木）1235年生

体調が悪く、当日の検診が受けられなかった場合は、後日、受けることとなります。なるべく休まずに受けましょう！

今後（6月）の健康診断：6月8日眼科検診（全学年）・14日耳鼻科検診（全学年）・13日色覚検査（2年生）・21日心電図検査（1・4年生）があります。

☆☆15日（火）尿検査があります☆☆



○おしっこの検査でなにがわかるの？

- ①おしっこをつくる腎臓の病気
- ②おしっこをためておく、ぼうこうの病気
- ③糖尿病でないかどうか

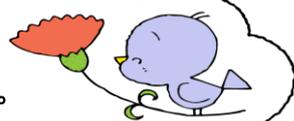
*もし体に異常があると、いち早くその変化はおしっこにあらわれます。おしっこの量、色、においなどの異常となって知らせてくれます。お子さんの身体のサインを見逃さないでほしいです。

*容器は前日に配布します。朝、忘れずに採るように、声かけをお願いします。

*高学年の女子で生理中の場合は、5月29日（火）に提出となります。生理中は、尿検査はできませんので申し出てください。（保健室、佐藤まで）

*予備日

*翌日、16日（水）は予備日です。万が一！採り忘れた場合は、16日に提出させてください。



* お子さんの体調管理をお願いします *



☆☆☆お 願 い☆☆☆

朝から体調不良を訴えて、来室するお子さんがいます。前日のスポーツでの疲れや、睡眠不足など、理由は様々ですが・・・！

規則正しい生活で、生活リズムをくずさないことが大事です！

お子さんの生活を再確認してください。①大人と一緒に遅くまで起きてはいないか？②朝、すっきりと目覚めているか？③朝ごはんをしっかりと食べられているか？・・・体調管理をお願いします。

毎週月曜日に

「ハンカチ・ティッシュ・つめ」を
調べます



運動会に向けて、頑張っています。朝ごはんを必ず食べさせてから、登校させてください。



ハンカチ・ティッシュは、いつもポケットに入れて持ち歩くように、お願いします。

つめが伸びていると、ケガのもとです。必ず、週末には切るようにお願いします



* * 保護者の皆さまへお願い * *

毎月1日～7日「朝の具たくさんみそ汁（スープ）週間！」

「朝の具たくさんみそ汁（スープ）週間」運動の実施について

- 目的 成長期の子どもたちに必要なバランスの良い食事をする習慣を身に付けさせる。
- 方法・毎月1日～7日の一週間、具のたくさん入ったみそ汁やスープを作り、朝、お子さんに食べさせてください。ご協力をお願いします。
- この取り組みは平成30年2月から、塩川地区の小・中学校5校共通で行っています。

子どもたちの健康な体づくりのために、ご協力ください！

家族で朝食に、具たくさんみそ汁(スープ)を食べましょう！



必ず、朝ごはんを食べてから登校させてください。