



ほけんだより

すこやか

★おうちの人と読んでね★

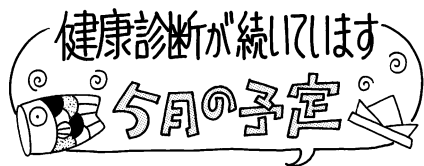
令和元年5月10日 NO. 3

柏市立藤心小学校 保健室



校庭の木々も緑の色が濃くなり、吹く風もさわやかで気持ちのよい季節になりました。5月のさわやかな風を胸いっぱいすいこんでみると、体も心もすっきりリフレッシュできるような気がしますね。

今週は久しぶりの学校でしたが、どうでしたか？連休中に生活リズムがくずれていた人は、少しづらかったかもしれませんね。運動会練習も始まっているので、この週末はゆっくり休んで体調をととのえて、来週にそなえてくださいね！



4月から実施している健康診断にご協力いただきありがとうございます。
5月～6月は、学校医の先生の検診が中心となります。
できるだけ欠席や忘れ物がないように、お願いします。

日	曜	保健行事	注意すること
5/15	水	尿検査一次（全学年）	できるだけこの日に出してね。忘れる人がいないとうれしいな。
		内科検診 （そよかせ、4,5,6年）	前の日はお風呂に入って、からだを清潔にしてきてね。 マスクをはずして受けましょう。
16	木	尿検査予備日	15日に出せなかった人はこの日に必ず持ってきてね。
20	月	内科検診（1,2,3年）	前の日はお風呂に入って、からだを清潔にしてきてね。 マスクをはずして受けましょう。
23	木	眼科検診（全学年）	目の病気がないか調べます。目のまわりをきれいにきてね。 メガネをはずして受けましょう。
29	水	尿検査二次	対象の人には事前にお知らせします。
		歯科検診（全学年）	朝、必ず歯みがきをしてきてくださいね。



～運動会に向けておうちの方へのお願い～

汗ふきタオル、水筒の準備をお願いします

少し動くと汗ばむ日も増えてきました。汗をかいたときに使えるように、汗ふきタオルの準備をお願いします。また、水分補給ができるように、水筒を持たせてください。水筒の中身は、水かお茶、もしくはスポーツドリンク（うすめたものがおすすめ）をお願いします。

靴のサイズは合っていますか？

サイズの合っていない靴は、怪我のもとになりがちです。今履いている靴は、お子様の足に合っていますか？この連休で、ぜひ確認していただくようお願いします。