

ほけんだより 5月号



春日部市立宮川小学校 平成29年度

しんねんど 新年度がスタートして、1カ月がたちました。5月は緊張がゆるみ、つか 疲れが出たり、けがが増えたりする時期です。20日は運動会です。これから、まいにちれんしゅう 毎日練習があります。せいかつ 生活リズムを整えて、たいちょうかんり 体調管理をしっかりと元気に運動会がむかえられるようにしましょう。



もうすぐ運動会



ハンカチ・ティッシュを忘れずにもってきましょう



うんどう 運動の後、手あらいい・うがいをしましょう。



あせ 汗をかいたら、すぐに拭きましょう。



こまめに水分補給をしましょう。



て 手・足のつめをきりましょう。



よる 夜は早く寝ましょう。



あさ 朝ごはんをしっかり食べましょう。



ほけんしつ みんなの保健室

こんなふうにつかってね!



1 ほけんしつ 保健室とは?

みやかわしょうがっこう 宮川小学校のみんなが、げんき 元気に学校生活を送れるように、おてんぱい お手伝いをする部屋です。



2 こんなときにきてね

- けがをしたとき
- 体の調子がわるいとき
- 何か悩んでいるとき
- 体のことについて知りたいことがあるとき



3 ほけんしつ 保健室へ来るときは

- たんにん 担任の先生にお話をしてから来ましょう。
- すりきずは、すいどうできれいに洗ってから来ましょう。



4 ほけんしつ 保健室では・・・

- クラス・名前・用件を伝えてから中に入ります。
- 『いつから』『どこが』『どんなふうに』痛いのかをお話してください。
- 具合の悪い人が休んでいることがあります。大きな声を出さないようにしましょう。



げんき 元気のひけつは、きそくただい 規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間にうんち



☑ 外で元気がからだを動かす

健康診断のあと

治療のお知らせの紙をもらったら...

健康診断のあと、再検査や治療などが必要な場合には、治療のお知らせの紙をおわたします。疾患によっては、時間がたつとともに、より重い症状へと悪化するものがあります。なるべく早めに専門医での受診をおすすめします。治療が終わったら、『受診報告書』を学校へ提出してください。

お知らせをもらったら、早めに治療を!

ちりょうのお知らせ

