



ほけんだより 5月

新学期が始まって1か月が経ち、新しいお友達と元気に活動する子どもたちの姿がみられるようになってきました。気温差が激しく体調を崩しやすい時期でもありますので、新型コロナウイルス感染症に負けない健康な体づくりを心がけていきましょう。



生活リズムを整えよう

入学、進級で環境が変わった5月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体を休める大切な時間です。夜は9時までに眠り、朝は7時までに起きるようにしましょう。




ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるようにしましょう。



登校前の体調チェック

学校では毎朝、登校してきた子どもたちの健康観察を行っています。ご家庭でも、登校前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちは出ましたか？
- 機嫌はよいですか？

健康診断のお知らせ

- 5月11日(水) 耳鼻科検診
【対象者：小学部1～3年、中学部】
- 5月12日(木) 心臓検診(1次)
【対象者：各学部1年、転入者(他郡市)】
- 5月18日(水) 耳鼻科検診
【対象者：小学部4～6年、高等部】
- 5月25日(水) 内科検診
【対象者：中学部、小学部1～3年】
- 5月30日(月) 結核健診(レントゲン)
【対象者：高等部1年】

健康チェックシート

お子さまの体調を把握するため、お子さまの体調と体温を記入し、毎日登校時に持たせてください。ご協力をよろしくお願いいたします。

《健康診断に関するお知らせ》

※今年度より、眼科検診と耳鼻科検診の対象者は各学部1年全員と他学年は抽出者のみとなりました。

