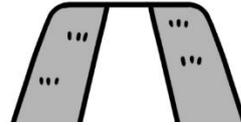
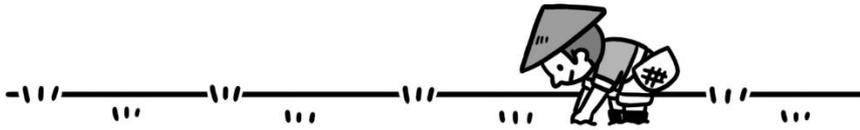


≡ ほけんだより ≡

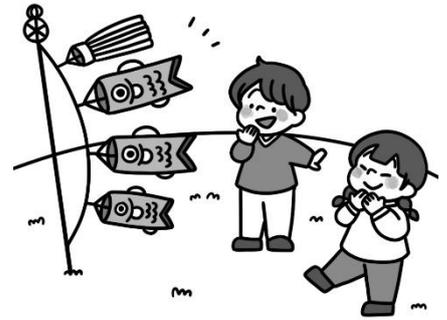
5月

令和4年5月
成名小学校
ほけんしつ



しんねんと
新年度がはじまって、およそ1か月ほど経ちました。新
しい学年での生活にはなれましたか？

ふと気がつくと「なんだかからだのだるい」「気分が落ち
こんでいる」ということはありませんか？新しい学年にな
って、変わることがたくさんあるこの時期は疲れがたまりや
すくなります。すいみんを多くとる、好きな遊びで楽しむ、
おいしいものを食べる…などリラックスできる時間を作りましょう。



引き続き実施中！

今月の健康診断



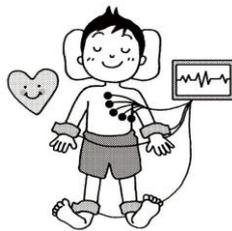
ちゅうりょくけんさ
2日 聴力検査② (1・2年)

しんでんずしんおんずけんさ
16日 心電図心音図検査 (1年)

がんかけんしん
30日 眼科検診 (1・3・5年)

しんでんずけんさ
心電図検査<1年>

しんぞう
心臓がきちんと働いている
かを心電計という機器を使
ってくわしく検査します。



がんかけんしんぜん
眼科検診<1・3・5年>

め
目の病気や視力にえいきょうを
あたえる異常がないかを調べま
す。



けんこうしんだん けっか ちりょう いちどけんさ
健康診断の結果、治療やもう一度検査が
ひつよう ばあい けっか し わた
必要な場合は、『結果のお知らせ』を渡
しています。

はや びょういん い
早めに病院へ行きましょう。



かんせん よ ぼう つづ 感染予防 続けよう！

おかやまけん しんがた かんせんしゃ まいにち にん ほうこく
岡山県の新型コロナウイルス感染者は毎日300～700人ほど報告されています。

なかでも、がっこうかんけい クラスターなどもでており、かんせんだいさく だいいじ
なかでも、学校関係のクラスターなどもでており、感染対策がとっても大事になります。

いま かんせん よ ぼう たいさく つづ
今までしてきた感染予防対策を続けていきましょう！！



て あら
手洗い・
しょうどく
消毒をする



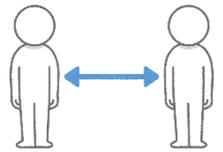
マスクを
ただ
正しくつける



ごはん・すいみん
睡眠
しっかりとる



くうき
空気を
いれかえる



まわりのひと
かん
間かくをとる

かんせんよぼう きゅうしょくご は いちじきゅうし
※ 感染予防のため、給食後の歯みがきを一時休止しています。

あさゆう は 歯みがきをていねいに行うことでくちの中はきれいに保つことができます。

うち は 歯みがきの見守りをよろしくおねがいいたします。



きゅう あつ 急な暑さに ご注意 かん だん さ おお 寒暖の差が大きい この時季の備え



ぬ き 脱ぎ着のしやすい服で
たいかんおんど ちようせつ
体感温度を調節しよう



あせ 汗をかいたら清潔な
せいけつ
タオルやハンカチでふこう



きおん たか 気温が高いときは
すいぶんほきゆう
こまめに水分補給をしよう



がいしゆつ 外出のときはぼうしをかぶり
しがいせん
紫外線を避けよう

きゅう あつ 急に暑くなった時や暑さに慣れるまでは特に熱中症になりやすくなります。

はやね はやお 早寝・早起き・あさごはん すいぶんほきゆう だいじ
「早寝・早起き・あさごはん」「水分補給」が大事です。

き そくただ 規則正しい生活習慣を心がけましょう。