

# ほけんだより

新学期が始まって、1ヶ月。新しいクラスや友だちに少しずつ慣れてきたころでしょうか。今までkinchouしていたぶんの疲れがでて、ケガをしたり、体調をくずしたりやすいときです。毎日、元気にすごせるように、規則正しい生活を心がけましょう。



こまめに水分をとりましょう！

## 元気のひとは、「はやね。はやあき。あさごはん」

まずははやねから。はやねができると、規則正しい生活ができるよ！



ひるまけん間にあそんだり、うんちが出やすくなる

ほけんしつからみんなへのメッセージです。

リラックスして深呼吸し、「いき」をスッとぬいて読んでみてくださいね。

けいんこうきに いきすごいすには  
りきいすむきが ひきついよきうき

大阪市立天下茶屋小学校

5月



### 眼科検診

5月12日(火) 1・2・3年  
5月18日(月) 4・5・6年

\* 視力検査のあと、病院で見てもらった人は、用紙を持ってきましょう。

### 耳鼻科検診

5月19日(火) 1・2・3年  
5月27日(水) 4・5・6年

\* 前の日は、耳そじをわすれずにしてきましょう。

### 尿検査(2次)

1次検査で、たんぱく・糖・潜血が陽性だった人は2次検査をおこないます。2次検査をうける人にはお知らせをわたします。

提出日：5月19日(火)

### 内科検診

5月26日(火) 1・2・3年

\* 体操服をわすれないようにしましょう。  
\* 4・5・6年は6月にあります。

### 歯科検診

5月28日(木) 2・5年

\* 朝の歯みがきはていねいにしましょう。  
\* 1・3・4・6年は6月にあります。

### 健康診断の結果について…

健康診断のあと、再検査や治療などが必要な結果が出た場合は、お知らせをわたしています。おうちの人に必ず見せて、早めに専門医を受診しましょう。



### まいにち 毎日のせいつけっチェック!!

- 手あらい・うがいはできていますか？
- ハンカチ・ティッシュはいつもポケットに入っていますか？
- つめはのびていませんか？
- 歯みがきはていねいにしましたか？
- 顔はきちんとあらいましたか？



保健美化委員会では、毎週火曜日の朝に「せいつけっしらべ」をしています。

せいつけつ習慣を身につけて、まいにち元気よくすごしたいですね！

「おひるねをうとうとさせないよ」「おひるねをうとうとさせないよ」