

ほけんだより 5月

富田林市立富田林小学校 保健室 R8.4.30

新年度が始まり1カ月が経ちました。新しいクラスには慣れてきましたか？新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人もみかけます。元気に過ごす基本となるのは生活リズムを整えることです。たっぷりの睡眠やバランスのよい食事、こまめな水分補給で体調管理をしっかりとしましょう。

5月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					5/1 聴力検査 (1年生)	2
3	4	5	6	7 眼科検診 (全学年)	8 尿検査二次 (対象者)	9
10	11 視力検査 (6年生)	12 視力検査 (5年生)	13 耳鼻科検診 (1・4年生)	14 内科検診 (1~3年生)	15 視力検査 (4年生)	16
17	18 視力検査 (3年生)	19 尿検査二次 予備	20 視力検査 (2年生)	21 内科検診 (4~6年生)	22 視力検査 (1年生)	23
24	25	26 心臓検診二次 (対象者)	27	28 尿検査二次 予備	29	30
31						

○視力検査の日はめがねを持っている人は忘れずに持ってきてください。

○尿検査(一次)提出忘れ、二次対象者には個別に連絡します。

○心臓検診二次対象者には個別に連絡します。



健康診断の結果、受診が必要な場合には『結果のお知らせ』をお渡ししますので、専門機関での受診をお願いいたします。また定期受診されている内容でもお渡ししていますので、次回定期検診の際に構いませんので記入していただき、提出をお願いいたします。

こんな日は熱中症にご用心

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



いまま今からしっかり対策しましょう