

# ほひんだより 5月

呉市立本通小学校 令和5年5月15日

新しい学年がスタートして1か月がすぎました。新しい学年に慣れてきた一方で、忙しさや緊張で気づかなかった体や心の疲れがでてくる人もいるかもしれません。たまには、好きな場所でリラックスして過ごして、心と体を休めることも大切です。



## 5月後半の健診予定

日	曜日	検査項目	対象学年	注意点
16	火	内科健診	5・6年	体操服を着る
18	木	尿検査	全学年	17日に容器配付、次の日の朝回収
23	火	内科健診	3・4年・あおば	体操服を着る
30	火	内科健診	1・2年	体操服を着る

運動会の練習が始まりました。5月は体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。以下のことに気をつけてみましょう。本番まで元気にすごして、一番かっこいい姿をおうちの人に見てもらいましょう！

- ① 毎日三食しっかり食べる。
- ② 朝7時までには起きる。
- ③ 日陰や帽子を上手に使う。
- ④ のどが渇く前にこまめに水分をとる。
- ⑤ 汗をかいたらよく拭く。
- ⑥ 夜は早く寝る（1・2年生は9時、3・4年生は9時30分、5・6年生は10時までに）。



## 手を洗ったあとは…?

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…!?

**Aくん**  
手を洗ったあとは、いつもぬれた手で髪型を整えるよ。手も乾くし一石二鳥なの

**Bくん**  
服でふいてるよ!

**Cくん**  
昨日使ったけど、今日も同じもので大丈夫だよ!

みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗濯していないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切! 覚えておいてくださいね。



## ◆◆ 保護者の方へ ◆◆

- ★これまで実施した健診の結果について  
視力検査、色覚検査、聴力検査：所見があった人のみお知らせしました。  
歯科健診：全員にお知らせしました。  
身長・体重：所見があった人のみ内科健診後にお知らせします。その他の人は6月末に配付する健康手帳等でご確認ください。  
必要に応じて、受診をお願いします。現在受診中など事情がある場合は、学校にお伝えください。
- ★これから実施する健診の結果について  
今後実施する健診の結果は、所見がある場合のみお知らせさせていただきます。  
健康手帳にも一覧を記載しますので、またそちらでもご確認ください。