

ほけんだより 5月

令和4年4月28日
仙台市立遠見塚小学校

5月の保健目標
 体の様子を知り健康な体をつくろう

【児童のみなさんへ】

新しい学年が始まって、もうすぐ1か月。だんだん新しい生活にもなれてきましたか？

明日からゴールデンウィークです。たくさんがんばって少し疲れたなあという人は、連休中に元気をチャージしてくださいね。

そして、5月には運動会があります。楽しく練習ができるように、体調を整えましょう。

ゴールデンウィークも

2022年 5月

規則正しい生活リズムで

春夏の衣服におすすめの素材とは！？



5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時期をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けて自分の肌にあったものを選んでみましょう。



綿
 肌触りがよく、吸湿性や通気性に優れている。

ポリエステル
 汗を吸っても素早く乾いてさらっとした着心地が続く。

<5月の健康診断の予定>

5月からの健康診断では、学校医の先生による検診があります。

- *内科校医：先生
- *眼科校医：先生
- *歯科校医：先生
- *耳鼻科校医：先生

日にち	内容	対象学年	準備すること
12日(木)	内科検診	1~3年, 青空	半袖・半スボンの体操着
	心臓病検診	1年	半袖・半スボンの体操着
16日(月)	眼科検診	4~6年	前がみが目にかからないように、とめる
18日(水)		1~3年, 青空	
19日(木)	内科検診	4~6年	半袖・半スボンの体操着
26日(木)	耳鼻科検診	1・3・5年	みみそうじをしっかりと！

しっかり受けよう健康診断

内科検診

栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は？

歯科検診

歯や歯ぐきに病気や異常はないかな？

眼科検診

目や目のまわりに病気や異常はないかな？

耳鼻科検診

耳・鼻・のどに病気や異常はないかな？

