

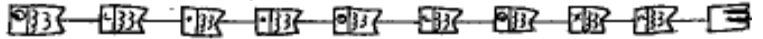
ほけんだより



令和元年5月10日（金）
福岡市立高宮小学校



みどり 緑のさわやかな季節になりました。
しんがつき 新学期がはじまって1ヶ月がすぎましたが、あたらしいクラス
とも お友だちにはなれましたか？ながいゴールデンウィークも
おわりました。がつ きんちよう 5月は緊張がゆるみ、つかれがでたり、けが
ふ が増える時期です。うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習も始まります。まずは生活
リズムを ととの たいちようかんり しっかり せいこう 行いましょう。



せいにかつ ととの 生活リズムを整えるため、きままっている じかん (学校に行くために家を出る時刻など) から書いて、自分の “時刻” を ぎやくさん 逆算して考えてみましょう。たとえば、あさごはん をゆっくり食べるには、何時に起きたらいいかな？

自分の“時刻”を考えてみよう！

家を出る時刻

走らず、ゆっくり歩いて学校に間に合うためには、いつ家を出ればよいですか？

時 分



ねる時刻

小学生は9～10時間はねる必要があります。起きる時刻から考えてみましょう。

時 分



朝ごはんを食べる時刻

急がず、ゆっくり朝ごはんを食べるには、いつ食べ始めるといいでしょう？

時 分



テレビを見終わる時刻

ねる1時間前には、テレビを見たり、パソコンを使ったりのをやめましょう。

時 分

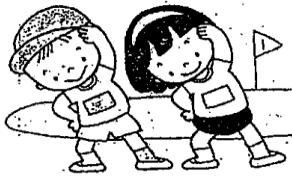


起きる時刻

朝、ゆっくり準備をして、学校に行くには、何時に起きればよいか考えてみましょう。

時 分





運動会のれんしゅうがはじまります！

昼間は暑いけれど朝夕は気温が下がり、体調をくずしている人がふえています。またこれからは汗ばむ日もふえ、熱中症にも注意が必要になってきます。



① **つめを切っておこう！**
人を傷つけたり自分もケガをするよ。



② **水どうをもつてこよう！**
汗もかくしのどもかわきます。こまめに水分補給を。



③ **タオルをもつてこよう！**
汗をたくさんかきます。そのままど、かぜをひくことに。



④ **ぼうしをかぶろう！**
あつい日差して熱中症になってしまうよ。



⑤ **朝ごはんを食べてこよう！**
元気のもとです。しっかり朝ごはんを食べてきましょう。



× **よふかしはやめよう！**
ぐっすり眠ってないと、きつくなったり、吐いたり、熱がでたりするよ。

5月の主な行事



視力検査
7日(火) 2年生
8日(水) 5年生
10日(金) 1ねんせい



尿2次検査
8日(水) 2次対象者
1次未提出者



内科検診
15日(水)
ひ、1、2、5年生



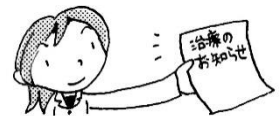
耳鼻科検診
16日(木)
ぜんがくねん
全学年



心電図検査
21日(火)
ねんせい
1年生

～保護者の方へ～

健康診断の結果のお知らせについて



歯科検診	全員にお知らせします
内科検診	病気や異常が見つかったお子さまにだけお知らせします
耳鼻科検診	
眼科検診	
尿検査	二次・三次検査の対象になったお子さまにだけお知らせします
心電図検査	心臓二次検診の対象になったお子さまにだけお知らせします

健康診断の結果、再検査や治療などが必要な場合は、上記の要領でお知らせしています。

なるべく早めに、専門医での受診をおすすめします。定期的に病院に通っている場合は、あらためて診察を受ける必要はありませんが、学校でなにか気をつけることがありましたらお知らせください。なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すもの）です。医療機関での受診の結果、「異常なし」と診断される場合もありますのでご了承ください。