

ほけんだより 5月

貝塚市立北小学校 保健室

平成29年5月1日 発行

1学期が始まり、1ヶ月が過ぎました。
新しい環境の中で、疲れを感じている人は
いませんか？ 5月は、うんどう会の練習も
スタートします。気温もぐんぐん高くなって、
日差しも強くなります。体調に気を付けて
生活しましょう！！



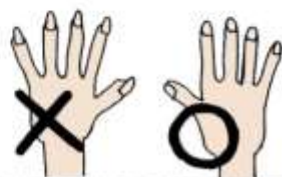
5月の保健行事

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
8	9 内科検診 (5,6年)	10	11 聴力検査 (2,3年)	12 校外学習
15 聴力検査 (1年)	16	17 尿検査2次 (対象者)	18 歯科検診 (全員)	19 聴力検査 (5年)
22	23	24	25	26 心臓検診2次 (対象者)
29 眼科検診 (1年と抽出)	30	31		

うんどう会の練習が始まるよ♪

安全ポイント1・2・3・4

手足のリメを切る



すいみん



熱中症予防



朝ごはん



校外学習

5月12日は、校外学習です。当日を元気にむかえる
ために、体調を整えておきましょう。

前日までに



すいみんをしっかりとう

早ね、早おきの習慣をつけよう。



排便(ウンチ)のリズムを整えよう

トイレに行く時間(トイレタイム)を作ろう。



食事をきちんととう

特に朝ごはんはしっかり食べよう。
おかしな食べすぎに気を付けて！



病気に気を付けよう

手あらい、うがいを忘れずに。

Let's Enjoy



当日の朝	チェック
① よく眠りましたか？	<input type="checkbox"/>
② 朝ごはんはしっかり食べましたか？	<input type="checkbox"/>
③ トイレはすませましたか？	<input type="checkbox"/>
④ 脱ぎ着しやすい服(はきなれたくつ)ですか？	<input type="checkbox"/>
⑤ 体調に不安なところはないですか？	<input type="checkbox"/>