



2023.5.1  
 柏市立酒井根西小学校  
 おうちの人と読んでください。

新学期が始まってから約1ヶ月がたちましたね。学校生活にはなれてきましたか？環境の変化で、少しお疲れ気味の人もあるかもしれません。体育発表会の練習も始まるので、ゴールデンウィークはしっかりと休んで、けがなく元気にすごしましょう。



がつ けんこうしんだん よてい  
**5月の健康診断予定**



ひにち 日にち	こうもく 項目	たいしょうがくねん 対象学年	じゅんび ちゅういてん 準備・注意点
1日(月)	しかけんしん 歯科検診	1・2・3年生 たんぼぼ	は 歯みがきをしてくる
15日(月)	にょうけんさ 尿検査	ぜんいん 全員	けんさ 検査のセットは 12日にはいふ 配布
16日(火)	にょうけんさよびび 尿検査予備日	15日にわす 15日に忘れた人	
19日(金)	ないかけんしん 内科検診	ぜんいん 全員	たいそうふく 体操服
23日(火)	しんぞうけんしん 心臓検診	ねんせい 1年生	たいそうふく 体操服
31日(水)	じびかけんしん 耳鼻科検診	1・3・5年生 2・4・6年生希望者	みみ 耳が見えるように むす 結んだり、ピンでとめる

**保護者の方へ**



○健康診断の結果のお知らせについて

各種「検診結果のお知らせ」は、体に病気や異常の疑いがある場合に、お渡ししています。「検診結果のお知らせ」を受け取りましたら、なるべくお早めに病院受診をお願いします。受診後は、「受診報告書」を担任まで提出してください。また、すでに治療中である場合は、その旨を「受診報告書」に記入して、提出をお願いします。

だんだん暖かくなってきて、外で遊んだりからだを動かしたりしやすい季節になってきました。27日に行われる体育発表会に向けての練習もいよいよ始まります。下の6つのことに気をつけて、けがを予防しながら楽しく元気にからだを動かしましょう。

うんどう  
運動するときの6つのポイント



① 生活リズムをととのえる



はや はや おき、あさごはん

② 下着を着る



あせ 汗をすいとって、せいけつに

③ つめをきる



のびているときけん!

④ 準備運動、整理運動



わすれずに 行う

⑤ くつのかくにんをする



サイズを合わせよう

⑥ 熱中症予防



すいぶん 水分をとろう

おうきゅうてあて  
けがの応急手当

ひごろから、すりきずやだぼくで保健室に来る子が多いですが、体育発表会の練習がはじまると、もっとけがが増えるかもしれません。けがをしたときに自分でもできる簡単な応急処置をみなさんおぼえておきましょう!

すりきず

- ① 水でよくあらう。
- ② ばんそうこう等できずを保護する。



はなち

- ① はなをつまんで下をむく。
- ② 止まるまで安静にする。



ねんざ・つきゆび 「RICE」をおぼえよう!



Rest=安静にする



Ice=ひやす



Compression=圧迫する



Elevation  
=心臓より高くあげる