



2019.5.7

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、1ヶ月が経ちました。10連休では、心と体をゆっくりと休めることができましたか？今月は、運動会もあります。熱中症に気をつけながら、練習をがんばりましょう。

5月の健康診断スケジュール

ひ 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
7日(火)	ないかけんしん 内科検診 	4・5・6年生 <small>ねんせい</small>	たいそうぶく 体操服
14日(火)	ないかけんしん 内科検診 	1・2・3年生 <small>ねんせい</small>	たいそうぶく 体操服
15日(水)	にょうけんさ 尿検査 	ぜんいん 全員	けんさぶつ 検査物
29日(水)	じびかけんしん 耳鼻科検診	1・3・5年生 <small>ねんせい</small>	

5月の目標

けがを予防し、元気に運動しよう



『検診結果のお知らせ』をもらったら

保護者の方へ

各種『検診結果のお知らせ』は、体に病気の疑いや異常がある場合にお渡しています。疾患によっては、時間がたつと、症状が悪化するものもありますので早めの受診をおすすめします。

受診後は「受診報告書」を担任まで提出してください。特に、内科・耳鼻科・眼科の疾患がある方は、プール指導開始前までに必ず受診して、プール指導の許可をいただいでください。



インフルエンザ B型に注意！



全国でインフルエンザの流行がみられます。柏市内でも、学級閉鎖を行っている学校があります。

手洗い・うがい・規則正しい生活をして、十分に注意しましょう。

体調が悪い時は、無理をしないで早めに受診しましょう。



げんき うんどうかいいんしゅう
元気に運動会練習をするために！



たいそう
体操をしっかりやろう



すいぶん
こまめに水分をとろう



あせ
汗をふこう



つまめ
つまめを切ろう



ケガは少しの注意でふせげます

しん がっ き せんちよう
 新学期の緊張がほぐれてくる5月。
 つか
 疲れがどっとでたり、気がゆるんだ
 りで、ケガも少し
 おお
 多くなります。こ
 んなことに注意！



とう げ こうちゅう
登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかげから飛びだす

こう しゃ うん どうじょう
校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔す
 るより、ちょっと
 した注意でケガを
 ふせぎましょう。



ケガをしたとき保健室に行く**前**にできるかな

すりむいた！

すいどう
 水道できれ
 いに洗いま
 しょう。
 よご
 汚れがついたままばんそ
 うこうを貼ってはダメ



鼻血が出た！

こばな
 小鼻をつまん
 で軽く下を向
 きましょう。
 うえ
 上を向くと血がのどに流
 れて気持ち悪くなります

