

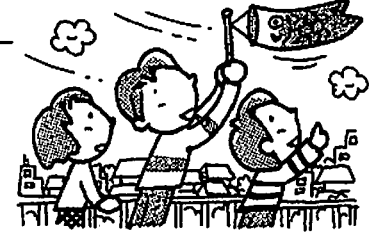
# ほけだより 5月

利府町立しらかし台小学校 保健室  
平成23年5月9日

さわやかな季節になりました。  
外を歩けばさわやかな風が吹き、いきいきとした緑が目飛び込んできます。  
連休も終わって、いよいよ学校生活も本番なのでしょうが、まだ体が慣れるには、しばらく時間がかかるかもしれませんね。家庭訪問期間を使って、ゆっくりと体を整えていきましょう。

今月の保健目標

自分の体をよく知ろう



## けがを防ぐために

5月～6月は、天気がよく、行動も活発になり、例年けがが多く発生する時期です。周りに注意しながら行動する、あぶないと思った時に、さっと身をよけることができるようにするためには、早く寝て、早起きする規則正しい生活が必要です。

早く寝られる

早起きができる

朝、時間ができる

昼間、元気に遊べる

しっかり朝ご飯が食べられる



朝ご飯が  
大事な理由

朝ご飯を食べずに学校に来ると、脳のエネルギーが足りなくなって、イライラしたり、集中力がなくなったりしがちです。朝ご飯を食べる子ほどテストや運動の成績がよいというデータもあります。(平成18年度 全国学力・学習状況調査:文部科学省)

# けんこうしんだんカレンダー

連休明けは、ぎょう虫検査・尿検査など保護者の方に協力していただくものがたくさんあります。ご面倒をおかけしますが、どうぞよろしく願いいたします。

日曜日	月曜日 	火曜日	水曜日	木曜日 	金曜日	土曜日
<b>8</b> ぎょう虫けんさは 2回終わった人か ら提出してくださ い。	<sup>1~3年</sup> <b>9</b> 朝: ぎょう虫 発育・視力測定 (かしの実・さのほむ)	<sup>1~3年</sup> <b>10</b> 朝: ぎょう虫 発育測定(1年) 心臓病検診問診票 締切(4年生)	<sup>1~3年</sup> <b>11</b> 朝: ぎょう虫 視力検査(2年) 尿検査容器配布	<sup>全学年</sup> <b>12</b> 朝: 尿検査 尿検査提出 (女子は生理中でも提出) ぎょう虫検査最終提出 視力検査(1年)	<b>13</b> 心臓病検診 (4年・1年生一部) 貧血検査(5・6年)	<b>14</b> 
<b>15</b>	<b>16</b> 聴力検査 (3年・5年) 	<b>17</b> 聴力検査 (1年・2年)	<b>18</b> 聴力検査 (なのはな・かしのみ の1~3年生)	<b>19</b> 	<b>20</b> 貧血検査は、注射で血を みます。心の準備をし てください。	<b>21</b>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b> 	<b>28</b>
<b>29</b> 運動会 	<b>30</b> 振替休業日	<b>31</b>	<b>6月1日</b> 7/1-参観	<b>2</b> 耳鼻科検診 (1・3・5年) 5時間目~	<b>3</b> 眼科検診 (全員)昼休み~	<b>4</b>