

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます♥



ほっとけんしつ

令和5年5月2日
第2号
上沖小学校保健室
おうちの人とよみましょう
家庭数配付

あたらしいがくねん やく かげつ あたらしい せいかつ な ころ おも
新しい学年・クラスになり約1ヶ月がたちました。新しい生活に慣れてきた頃だと思ひます。
でもさいきん たいちよう をくずしてしまう人が増えてきているように感じます。一息ついたところで、
つか 疲れがでていませんか？まいにちけんこう はやね はやお あさ せいかつ ととの がつ
毎日常健康に「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えて、5月も
げんき す
元気に過ごしましょう。

健康診断、まだまだ続きます!!



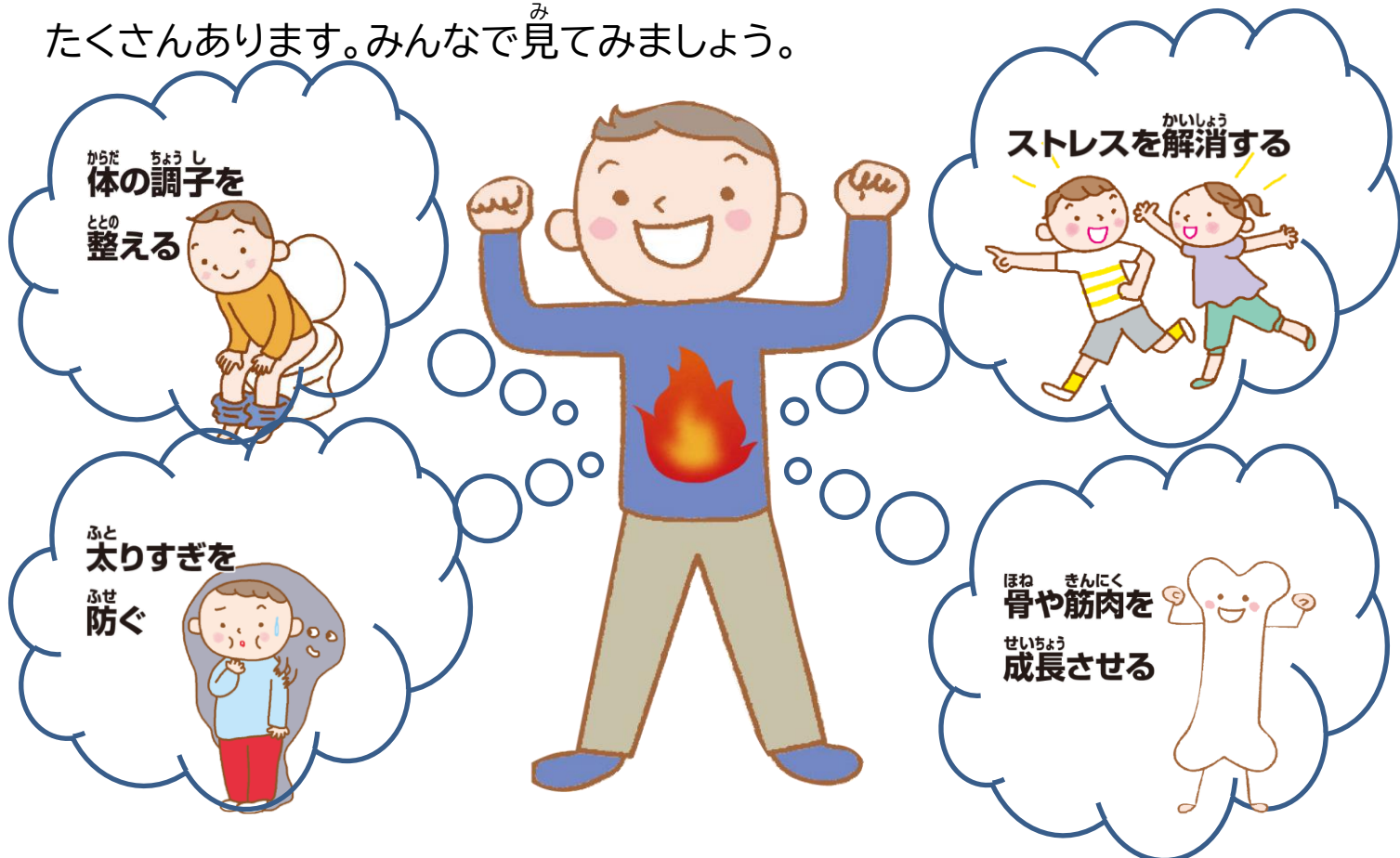
日にち	健診項目	対象学年	日にち	健診項目	対象学年
5/11 (木)	歯科健診	1・2年・特支	5/25 (木)	尿検査 (1次2日目)	忘れた児童
5/16 (火)	内科検診	2年・特支	5/26 (金)	内科検診	5年③④組 6年
5/17 (水)	眼科検診	1・3・5年	5/31 (水)	内科検診	1・3年
5/18 (木)	歯科健診	3・4年	6/13 (火)	尿検査 (2次)	対象児童
5/24 (水)	尿検査 (1次1日目)	全学年			
	内科検診	4年 5年①②組			
	心臓検診 予備日	欠席した1年生 (校外での実施)			

健康診断がおわったら...

健康診断のあと、再検査や治療などが必要な場合には、「検診結果のお知らせ」をお渡します。疾患によっては、時間がたつとともに重い症状へと悪化するものがあります。なるべく早めに専門医での受診をお勧めします。受診や治療が終わったら「検診結果のお知らせ」を学校へ提出してください。

からだを動かすってすごい!

まいにちてきど うんどう 「毎日適度な運動」をすることが大切ですが、運動にはこんなに良いことがたくさんあります。みんなで見てみましょう。



ほねにカルシウムがためられるのは今だけ!

ほねのカルシウム貯蔵量は(貯めておける量)は、20代をピークにその後減少します。つまり、カルシウム量を増やせるのは子どものうちなのです!

健康を保つためにも、カルシウムが多い食品を食べましょう!

