



令和6年5月7日  
墨田区立二葉小学校  
校長 山崎 隆

5月25日は、運動会があります。運動会練習が始まると、たくさんのエネルギーを使います。暑さや疲れから体調をくずさないよう、たっぷりと睡眠時間をとったり、ごはんをしっかり食べたり、良い生活リズムを心がけて、元気に運動会本番をむかえましょう！

## 健康診断の予定

実施日	項目	学年	注意
8日(水)	内科検診	246年	体育着で行います。髪の毛の長い人は、結んできてください。
9日(木)	尿検査2次	該当者	検査容器は8日(水)に配布します。
16日(木)	心臓検診	1年生、該当者	体育着で行います。検診前の激しい運動は禁止です。
29日(水)	歯科検診	全学年	おうちでしっかりと歯みがきをしてきてください。

## ～保護者の方へ～

### ① 登校前の健康観察と学校連絡について

ご家庭での健康観察が元気な1日のスタートとなります。登校前に必ずお子様の様子をよくみてから登校していただくようお願いします。

- ・寝起きが悪い
- ・元気がない
- ・食欲がない
- ・顔色が悪い
- ・嘔吐をした
- ・頭痛や腹痛がある など



- ・様子によっては登校を見合わせ、家庭で様子を見る。
- ・欠席する場合は、病状も含めて8時15分までにCOCOOにてご連絡ください。

### ② 健康診断結果のお知らせ

視力検査、聴力検査が終わりました。受診が必要だと思われるお子様には、「健康診断結果のお知らせ」を渡しています。内容を確認して、早めの受診をお願いします。受診したら、「受診報告書」を提出してください。

なお、普段から定期健診に行っているなど、すでに受診をしていましたら、その旨を記入して用紙を提出してください。よろしくお願いいたします。

5月の保健目標

じょうぶな体をつくろう



今月末は、運動会があります。練習が始まりますので体調管理には十分に気を付けましょう。運動会の練習中は、けがで保健室に来室する人が増えます。体を動かす前の準備運動をしっかりと行いましょう。

運動会にむけて、準備はOK!?

前日

当日の朝



すいみんをじゅうぶんとる



あさ朝ごはんをしっかりと食べる



てあし手足のツメを切っておく



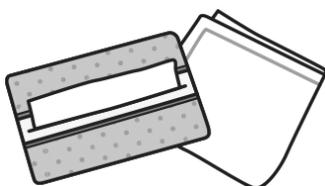
あし足に合ったくつをはく



あせ汗ふきタオルを持ってくる

体を清潔に保つこともじょうぶな体をつくるために大切です!

ハンカチとティッシュを持つ



すぐに使えるように、身に付けておきましょう。

きれいな下着を着る



毎日新しいものに取りかえましょう。

お風呂に入る



あせ汗やほこりでごれた体を、お風呂できれいにしましょう。