

5月の保健目標 体を清潔にする習慣を身に付けよう

指の間や爪までていねいに洗おう

歯みがき粉が口の周りについていないか、
みがき残しがないか、最後に鏡で確認しよう

毎日きれいなハンカチに取り替えよう

食後に歯をみがく

せいけつな生活のために
大切なこと

ハンカチ・ティッシュをも持ち歩く

下着を着替える

お風呂に毎日入る

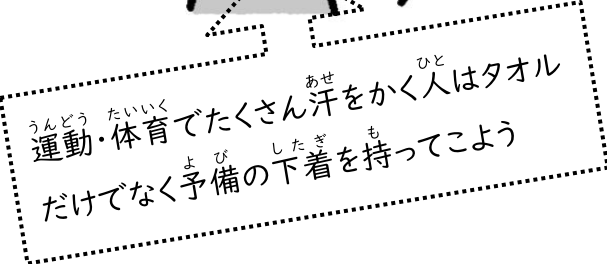
手を洗う

爪を切る

土日に爪を切る習慣をつけよう

シャワーで体を洗った後、湯船につかることで
汚れも疲れもとれるよ

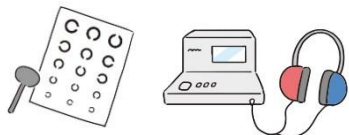
運動・体育でたくさん汗をかく人はタオル
だけでなく予備の下着を持ってこよう





【今月の】
健康診断

5月も健康診断が続きます！



1～15日 体重測定…各学部

1日(金) 視力・聴力検査…小低

検尿回収予備日…未提出者

7日(木) 視力・聴力検査…中学部

11日(月) 胸部エックス線検査…高1

13日(水) 心電図検査…小1、小4、中1、高1

14日(木) 耳鼻科検診…小・中学部

28日(木) 歯科検診…小・中学部

耳鼻科検診



耳・鼻・のどに病気や異常がないかをみます。

歯科検診



歯や歯肉に病気や異常がないかをみます。

あさ せい かつ

げん き

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行って排便習慣を。

保護者の方へ

健康診断の結果について

4月は保健調査表や問診票の記入、検尿の提出に御協力いただきありがとうございました。健康診断はお子様の体の成長や現在の様子がわかるだけでなく、病気の早期発見にもつながります。健康診断の結果をお知らせしますので、必要に応じて医療機関への受診をお願いいたします。また、学校の健康診断はスクリーニング検査であり、確定診断ではありません。そのため、医療機関での詳しい検査の結果、異常なしと診断される場合もあることをあらかじめ御了承ください。

健康診断当日の欠席や、健康診断で十分に検査・診察が実施できなかった場合には、「未受検のお知らせ」を配付します。用紙を御持参の上、かかりつけの病院などにて検診を受けていただくようお願いいたします。また、心電図検査・胸部エックス線検査を受けられなかった場合には、後日検査機関での受検をお願いしています。「未受検のお知らせ」に書かれている検査機関へ検査の予約を行っていただきますようお願いいたします。