

ねんせい ねんせい
1年生と4年生のみなさんへ

がつ に ち しんでんずけんさ
5月10日は心電図検査があります。

しんぞう びょうき
心臓の病気がないかどうか

しら けんさ
を調べる検査です。

しんでんずけんさ う かた 心電図検査の受け方

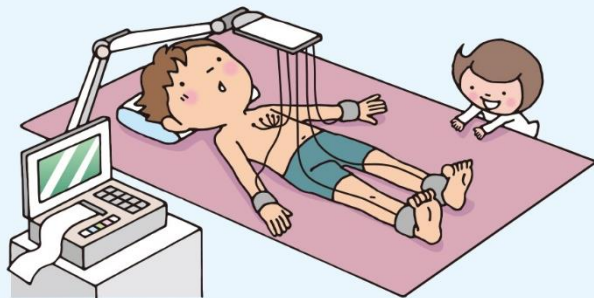
1

ベッドで
よこ
横になります



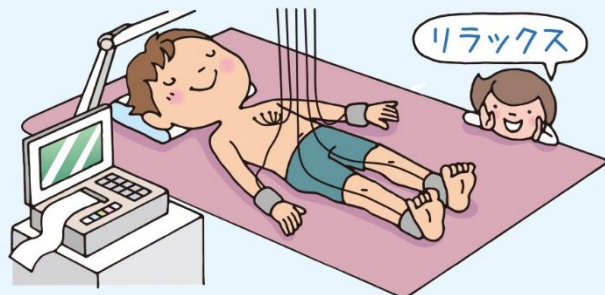
2

むね て くび あし くび
胸、手首、足首に
き ぐ
器具をつけます



3

そのまま
ま
しずかに待ちます



いた
痛くもないし、ピリピリもしません。

こわくないので、リラックスして受けましょう

ひと けん さ ちゅう
ほかの人の検査中も
ま
しずかに待ちましょう

当日、欠席や出席停止などで心電図検査が実施できなかった場合は、保護者の方の引率で近隣の学校での受検となりますのであらかじめご了承ください。

ほけんだより



大野の山の緑がとても美しい季節になりました。新しい学年になり1ヶ月がたち、勉強や運動にはりきるみなさんの姿をみかけます。いろんな環境が変わり、この時期は、疲れがたまる場合も多いのです。「つかれたな」「つらいな」と感じたら無理をせず、お風呂にゆっくり入り早めに寝て、心と身体をリラックスさせてくださいね。

★5月の保健目標★

み せいけつ
身のまわりを清潔にしよう。



5月の保健行事

- 10日(月) 心電図検査(1・4年生)
- 21日(金) 尿検査(幼稚園・全学年)
- 24日(月) 耳鼻科検診(1・4年生)
- 26日(水) 内科検診(2・4・6年生)
- 27日(木) 内科検診(幼・1・3・5年生)

規則正しい生活
をつくろう



毎日の

My 時間割



朝起きる時間



朝ごはんの時間



学校へ行く時間



帰ってくる時間



晩ごはんの時間



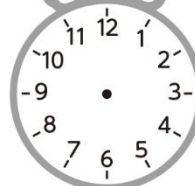
勉強をする時間



お風呂に入る時間



寝る時間



作り方の コツ

決まっている時間（学校へ行く時間など）から書いて、
逆算して考えてみよう。たとえば、家を出るまでに朝ごはんを
ゆっくり食べるには、何時に起きたらいいかな？



できているかな？

シルエットクイズ

みんなに足りない
清潔アイテムは何か？
シルエットから推理しよう！

シルエット

外から帰ったら、
必ずしよう



のびてきたら切ろう



運動してたくさん
汗をかいたら、
これを新しいものにかえよう



いつもポケットに
入れておこう！



ごはんを食べた後には、
忘れずに



清潔アイテム

ハンカチとティッシュ



ハンカチは
毎日とりかえてね

つまきり



手のひら側から
見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ねる前は念入りに

下着



汗をすう素材を選ぼう

手洗いせっけん



水洗いだけじゃダメ！

急に暑くなった日は
要注意

熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、
急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていない
ため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

こんな日は注意

日差しが強い



風が弱い



湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、
調節できる服装で
無理なく上手に過ごしましょう。

