

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。

心電図検査の受け方

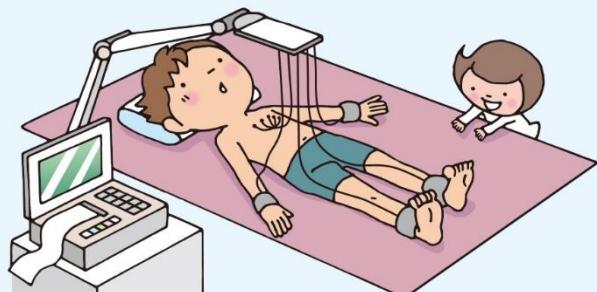
1

ベッドで
横になります



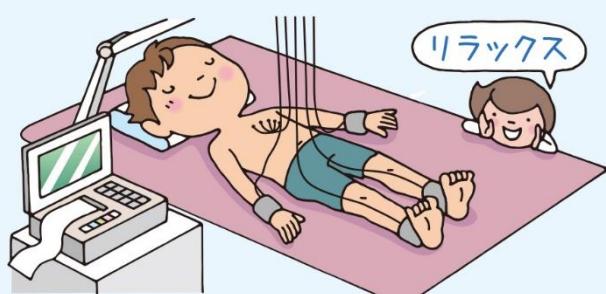
2

胸、手首、足首に
器具をつけます



3

そのまま
まことに待ちます

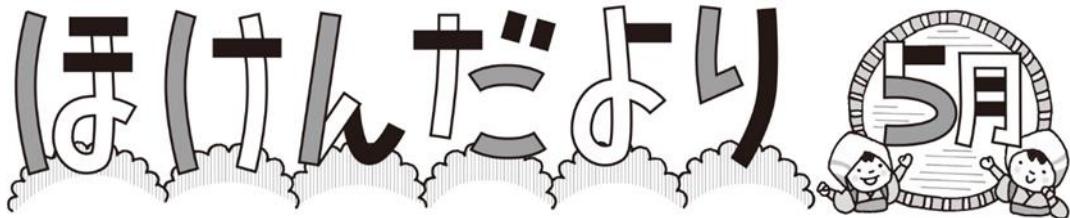


いた
痛くもないし、ピリピリもしません。

こわくないので、リラックスして受けましょう

ひと
ほかの人の検査中も
まことに待ちましょう

⑨ 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。



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、おふろ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
身のまわりを清潔にしよう。
せいかつ



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



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？

清潔

に
できているかな？

みんなのトコロ

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

外から帰つたら、
必ずしよう



のびてたら切ろう



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！

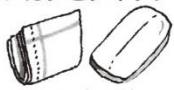


ごはんを食べた後には、
忘れずに



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

つめきり



手のひら側から
見えたら切ろう

歯ブラシと歯みがき粉



ぬる前は急入りに

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。

