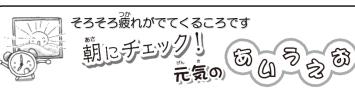


銚子市立双葉小学校 保健室 令和4年5月13日 5月は1年間の中でも一番過ごしやすい時期だといわれていますが、そろそろ疲れがでてくることです。運動会の練習も始まっています。規則正しい生活をして、体調を崩さないようにしましょう。





あさ、スッキリ起きられた?

- (い)たいところはないかな?
- **(う)**んちは出た?
- (え)がおバッチリ?
- (お)いしくごはんを養べられた?



運動会に向けて ケガを防ぐ 5 つのポイント



☆睡眠を十分にとる



☆手足の爪を短く切る



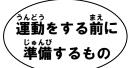
☆朝ご飯を食べる



☆準備運動をする



☆こまめに水分をとる





水とう



タオル



着替え



## ないかけんしん ぜんかくねん 内科検診(全学年)

からだの中の病気はないかな? 背骨や着のゆがみはないかな?



## 耳鼻科検診(3.5年生)

聞こえづらくなっていないかな? 質や算、のどの病気はないかな?



## しかけんしん ぜんかくねん 歯科検診(全学年)

歯やあご、歯蓋びやかみ合わせの 状態はどうかな? むし歯や歯肉炎などはないかな?



## 眼科検診(2・4年生)

見えづらくなっていないかな? 自の病気はないかな?

