

ほけんだより

No.2

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。

そろそろ疲れがでてくるころです
朝にチェック!
元気のあひうえあ

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 いしくごはんを食べられた?



健康診断

こんなことを
調べます



内科検診(全学年)

からだの中の病気はないかな?
背骨や肩のゆがみはないかな?

歯科検診(全学年)

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



耳鼻科検診(3・5年生)

聞こえづらくなっていないかな?
耳や鼻、のどの病気はないかな?

眼科検診(2・4年生)

見えづらくなっていないかな?
目の病気はないかな?



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

運動をする前に
準備するもの



水とう



タオル



着替え