

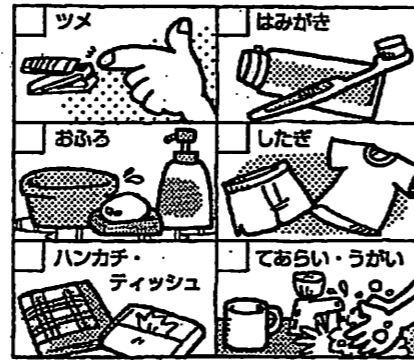
# ほけんだより

2016年5月18日  
奈良女子大学附属小学校  
保健室

少しずつ暑い日が増えてきましたね。新しいクラスになって1か月たち、緊張もとけて疲れもでてくる時期です。体調をくずさずに、元気な毎日を過ごすためにも、規則正しい生活を心がけていきましょう。

また、自分の体や身のまわりをせいけつにすることも毎日気持ちをよく過ごすためには大切です。清潔な生活ができているか確認してみよう!!

- その①爪はのびていませんか
- その②はみがきをしっかりできていますか
- その③お風呂に入り、きれいな下着をきていますか
- その④ハンカチとティッシュをもっていますか
- その⑤手洗い・うがいはできていますか



## 数字でふりかえろう! わたしの生活☆

- 朝は何時に起きますか? ( 時 分 )
- 朝ごはんを食べる時刻は? ( 時 分 )
- トイレに行く時刻は? ( 時 分 )
- 学校に向かうまでにかかる時刻は? ( 時間 分 )
- 学校にいる時間は? ( 時 分 ) ~ ( 時 分 )
- 家で学習する時間は? ( 時間 分 )
- 1日のうちに運動をする時間は? ( 時間 分 )
- 家で好きな事をする時間は? ( 時間 分 )
- 夕ご飯を食べる時間は? ( 時 分 )
- 夜は何時に寝ていますか? ( 時 分 )
- 睡眠時間は何時間ですか? ( 時間 分 )

## 健康診断の予定

健康診断で自分の番がきたら、○自分の名前  
○よろしくお願ひします、ありがとうございました、を  
しっかり言いましょう!

| 項目                | 日にち                  | 学年  | 内容・注意  |
|-------------------|----------------------|---|--|
| ないかけんしん<br>内科検診   | 5月19日(木)<br>5月26日(木) | 3. 4年生<br>5. 6年生                                    | ・栄養状態や内臓(心臓や肺、腎など)、<br>皮膚に気になるところがないかを見て<br>頂きます。<br>★体操服を忘れずに★                  |
| しんでんずけんさ<br>心電図検査 | 5月20日(金)             | 1年生   | ・心臓のはたらきを見て頂きます。<br>★体操服を忘れずに★   |
| がんかけんしん<br>眼科検診   | 5月25日(水)             | 全学年   | ・眼に気になるところがないかを見て<br>頂きます。<br>★目に髪がかからないようにしましょう★                                |
| にょうけんさ<br>尿検査(2次) | 6月1日(水)<br>6月8日(水)   | 1次検査の結果、<br>再検査が必要とな<br>った人<br>1次検査の日に提<br>出できなかった人 | ・腎臓病や糖尿病がないか調べます。<br>★検査の日の朝におしっこを探ります。<br>はじめにおしっこを少し出し途中からのお<br>しっこを紙コップに探ります。 |
| しかけんしん<br>歯科検診    | 6月3日(金)              | 全学年   | むし歯や歯肉の病氣、歯せき、歯並びなどを<br>見て頂きます。<br>★朝、しっかり歯をみがいてきましょう★                           |

## 5月・6月の相談室

◆5月23日(月) ※この日のみ9:30~12:45までの間。

◆6月15日(水)、6月29日(水)です。

- ・場所は小プールと造形B準備室の間の部屋です。
- ・時間は1:00~4:00です。
- ※午前中は幼稚園の相談時間ですが、状況に応じて小学校で利用することも出来ます。  
(子どもの時間は1:00~1:30と4:00~4:30)。

- ・電話等で「相談室のことで」と養護教諭の辻村まで言っていれば、保健室より予約をお取りします。
- ・部屋のドアが開いているときは、どなたでも自由に入っていただけます。気軽に利用してください!

