



かならず、おうちのかたにもみてもらいましょう。

東野幌小学校 保健便り

2023年5月8日

NO.3 全校版

## 5月保健目標 **体をきたえよう**

運動会にむけて、走ることが多くなってきます。でも、少し走っただけで、かかとやももがいたくなっている人もいます。たくさん運動をする前に、ストレッチなどをして体をほぐすことも大切です。

自分にあった、体のきたえかたを考えてみましょう。まずは、体をととのえましょう。げんかん前のけいじもさんこうにしてください。



## 5月11日(木) **尿検査があります**

10日は尿検査に必要な説明のプリント、紙コップ、シール、尿を入れるものをわたします。それを入れるビニール袋を持ってきてください。前の日には、おうちの方とよくかくにんしましょう。そして、11日の朝に尿をしっかりとって、学校に持ってきてください。

## 内科検診があります

〇5月12日(金)1・3年生 〇17日2年生・つくし学級 〇31日(水)5・6年生  
〇6月7日(水)4年生



内科検診の日は、うすぎになりやすいふくそうをしてきてください。背中を診ていただく時に、めくりやすいふくそうがいいです。(男子ならTシャツ、女子ならキャミソールなど)

厚手の服だけしか着てこないと、それをぬいでもらうことになります。みなさんが、いやな気持ちにならないように、注意してくださいね。

保護者の皆様

5連休のゴールデンウィークは、いかがだったでしょうか。あわただしい気持ちから解放されて、親子ともにリラックスして過ごすことができましたか？

さて、5月2日に配付された新型コロナに対する学校の対応についてのお便りにもありましたが、国のいろいろな取り決めから、「健康観察シート」の配付もしなくなることになりました。しかし、コロナに関係なく朝から体調の悪いお子さんもいます。「いつから？」と聞くと「朝から。」というお子さんもいます。朝におうちの方から「大丈夫？」「どれくらい調子が悪いの？」と聞いてもらうだけでも、お子さんは安心です。朝の健康観察をどうぞよろしくお願いします。

登下校、休み時間、転びやすいことは学校からのお便りにも出ていました。少し走ってアキレス腱が痛くなるなどは、運動不足も原因かもしれません。今月の保健目標は「体をきたえよう」です。子ども達にはまずは体のバランスを整えることを意識してもらえ運動を保健便りで紹介していきます。運動量が増えるこの季節、ぜひご家庭でも一緒にやっていたらと思います。