



ほけんだより 5月号

令和3年4月30日(金)

勝連小学校

しんがくねん
新学年になって約1か月。そろそろ慣れてきましたか？お疲れぎみの人もいるかも
しれませんね。ゴールデンウィークは、今年も新型コロナウイルス対策で、家の中で
過ごす人も多いと思います。ゲームやYouTubeばかり見すぎると、目の疲れや、頭
の痛みなど、たいちょうふりょう げんいん
体調不良の原因になります。

「はやね・早起き・あさごはん」で、せいかつ ととの
生活リズムを整えておきましょう。

5月31日

世界禁煙デー



<5月のもくひょう> じぶん けんこう 自分の健康について考えよう。

※ 健康診断は続きます

～以下のものを確認お願いします～

※ めがね・・・視力検査

※ 新型コロナウイルス感染症の対策について
・毎日、予備のマスク5枚、ランドセルに入れ
ましょう。

月 日	項 目	対象学年
5月6日(木)	視力検査	1～6年
5月11日(火)	尿検査	1～6年
5月12日(水)	ぎょう虫検査	1～3年
5月17日(月)	聴力検査	1・2・3・5年
5月27日(木)	尿検査(再)	対象者
5月28日(金)	ぎょう虫検査(再)	

※ ゴールデンウィークも、新型コロナ
ウイルス感染症対策！

1.毎日検温

2.かぜなら自宅

3.記録は毎日、学校持参

元気に過ごす ポイント 3 つ

たっぷり栄養

好き嫌いは
していませんか？



しっかり運動

外で体を
動かしましたか？

ぐっすり睡眠

早寝早起き
できていますか？



できているかな？ 清潔な生活

- | | | |
|--------------------------|-------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> | ハンカチ | 毎日持ってきている |
| <input type="checkbox"/> | つめ | 短く切ってある |
| <input type="checkbox"/> | 歯みがき | 食後にみがいている |
| <input type="checkbox"/> | ティッシュ | いつもポケットに入れている |
| <input type="checkbox"/> | 手洗い | 食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている |

体を清潔に保つことは
病気やケガの予防につながります

