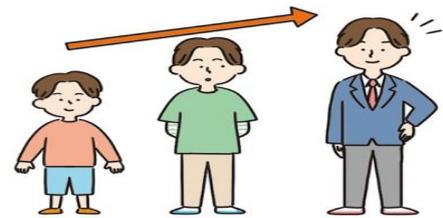


# ほけんだより



気温の変化もあり、子どもも大人もつかれがやすい時期です。  
いつもより自分を大切にしてください。早めに寝るよう  
にしたり、好きなテレビや本を読むなどすると、リフレッシュできますよ。

## 自分の成長を確かめよう



発育測定が終わり、みんなの一番の注目は身長です。友だちとくらべて「Ocm高い!」といった声が聞かれます。身長がのびるということは、骨が成長している(のびている)ということです。子どもの骨の両端には骨端線(こったんせん)という部分があり、この部分が成長することで、骨がのびていきます。のびるスピードも時期も人それぞれです。友だちと比べるのではなく、以前の自分と比べて、成長を確かめてほしいなどと思います。

## 5月の健康診断予定表

たいそうふく  
体操服が  
ひつよう  
必要です

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
	検尿(二次)		内科検診 5・6年生	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
	検尿(予備日)		内科検診 1・4年生	
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
眼科検診 全校		耳鼻科検診 1年生のみ		

みみ  
耳そうじを  
してきてください

○みなさんへ○

- ・視力検査は終わりましたが、受診のおすすめは5月27日(月)の眼科検診が終わってから配ります。それよりも早くお医者さんに行く予定の人は、学校に知らせてください。
  - ・検診が終わったら、必要な人に「受診のおすすめ」をお渡します。
- もらったおたよりは、家の人に必ず渡してください。
- ・聴力検査(耳の聞こえ)は、4・6年生はありません。
- 受けたい人は、先生まで知らせてください。



# ふくそうに注意しよう

さわやかな風が心地いい季節になりました。とはいえ、朝、夕は冷えたり、昼間は日差しが強かったりします。ふくそうに工夫をして、さむくても、あつくても調整できるようにしておくといいですね。

水筒のお茶は  
飲みきって帰ろう



下着は服の下に着るものです。

暑くても下着一枚ですぐすのはひかえてほしいです。

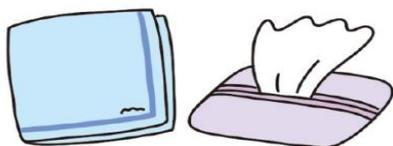
下着の上にTシャツやタンクトップを着てください。



身だしなみ

せいけつ チェック!

□ハンカチ・ティッシュは  
持っていますか?



□きれいな「はだ着」を  
つけていますか?



□石けんを使って  
手を洗っていますか?



□手・足のツメは  
のびていませんか?



□前がみがのびて  
目にかかっていますか?



□汗をかいたらこまめに  
着がえていますか?



## 感染症情報

現在のところ、流行している感染症はありません。寒暖差が激しいせいなのか、花粉などのせいなのか、セキや鼻水、熱が出て、欠席する人が増えています。

