

ほけんだより5月号

中之島小 ほけんしつ 2016.5.6 (No.2)



新学期が始まって1か月がたちました。新しい学年・クラスには慣れましたか？この時期は、心と身体の疲れが出やすいです。体調をくずさずに、毎日元気に過ごすためにも、早ね・早起き・朝ごはんをこころがけ、規則正しい生活を送りましょう。



5月

まだまだ続きます

健康診断

2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
心電図検査 (1年)	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	聴力検査 (5年)
聴力検査 (4年)	社会見学 (4年)		眼科健診 (全学年)	遠足 (1, 2, 3, 6年)
聴力検査 (2年)	内科・結核・ 運動器検診 (2年)	聴力検査 (1年)	内科・結核・ 運動器検診 (4, 5, 6年)	色覚検査 (4年希望者)
聴力検査 (3年)			内科・結核・ 運動器検診 (3年)	

★聴力検査・・・前の日に、耳掃除をしておいてください。

健康診断の結果をお知らせしています

健康診断の結果のお知らせを随時お渡ししています。お知らせをもらった人は、早めの受診をお願いします。受診した際には、お知らせにある受診結果の方を学校に提出してください。



うち れんしゅう お家でも練習してみよう

足をまげないで
こしを前にまげられますか？
後ろにそらすことができますか？
ゆっくりだよ
その時、痛くないかな？

手のひらを上に
まっすぐ前にのぼせますか？
そのまま手を上げて
指が かたにつきますか？
右手は？ 左手は？

①まっすぐ立ちます
②手を前に出して
③ゆっくりとしゃがみます
足のうらはかかとまで
ゆかにべったりとつけます

ばんざいして
うでが 算につきますか？
うでは まっすぐだよ

かた足でも秒間立ちますか？
まっすぐ立って
足もまっすぐあげましょ
右足は？ 左足は？

初めての運動器検診
にむけて、練習を
てみましょう♪

