

ほけんだより

令和8年4月28日
甲奴小学校 保健室



ごおるでんういいく きそくただ せいこう りふれっしや
もうすぐゴールデンウィーク。規則正しい生活とリフレッシュ
りら。くす れんぼうあ げんき
リラックスで、連休明けも元気よくすごしましょう!

5月1日(金)は春の遠足です

みなさんが楽しみにしている遠足。元気よく、けがなく行って帰る
ために、気を付けることをお伝えします。

動きやすいように、体操服とはき慣れた運動ぐつで行きましょう。



寒さ対策のために、体操服の長そで・長ズボンや脱ぎ着
しやすいものを持って行きましょう。



水筒を忘れず持って行き、こまめに水分をとりましょう。



汗をかいたらすぐ拭けるように、タオルを持って行きましょう。

安全のために、赤白帽子をかぶって行きましょう。



前の日の夜ははやねをし、当日ははやおきをして、
必ずあさごはんを食べてから登校しましょう!

上のことに気を付けて、楽しい遠足にしましょうね! 晴れますように...



5月8日(金)は内科健康診断です

5月8日(金)の内科健康診断で、甲奴診療所の重岡尚也先生に
全身の状態をみていただきます。



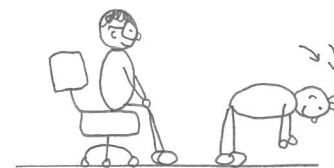
13時40分頃(5時間目)から、保健室で行います。

心臓や呼吸器(息をするときに使うところ)、ひふ、骨や手足など
体全身に異常がないかを調べます。



心臓や呼吸の音を聴診器できいてもらいます。

4~6年生は、背中の骨をみるために、重岡先生へ背中を向けて
前屈をします。



- ① 両手をのばしたまま、胸の前で
てのひらを合わせます。
- ② 仰、くりとおじぎをします。

【おねがい】

① 体操服の半そで、半ズボンを忘れずに持って来ましょう。

② 聴診器で胸の音をきくので、静かに待ちましょう。

