

# おは！元気だより5月

ひと  
おうちのひと  
いっしょ  
一緒に読んでね



NO.2 2020年5月19日

うえのしょうがっこう保健室  
上野小学校保健室



久しぶりの登校ですね。長いお休みで、生活習慣が乱れている人も多いのではないのでしょうか。不規則な生活は、身体の免疫力（菌やウイルスと戦う力）を低下させてしまいます。下の時間割をもとに、少しずつ生活リズムを整えましょう。



## きそくただ せいかつ ～規則正しい生活をつくろう～



毎日の

My 時間割



作り方の  
コツ

決まっている時間（学校へ行く時間など）から書いて、逆算して考えてみよう。たとえば、家を出るまでに朝ごはんをゆっくり食べるには、何時に起きたらいいかな？

# けんこうしんだん 健康診断について

休校中に予定されていた検診は延期になりました。  
 (2・4・6年の耳鼻科検診は今年度は実施しません。)  
 尿検査以外の検診日程については、決まり次第お知らせ  
 します。



| 項目          | 1年      | 2年 | 3年  | 4年 | 5年 | 6年 |
|-------------|---------|----|-----|----|----|----|
| 内科検診        | 延期      |    |     |    |    |    |
| 歯科検診        | 延期      |    |     |    |    |    |
| 眼科検診        | 延期      | —  | 延期  | —  | 延期 | —  |
| 耳鼻科検診 (専門医) | 延期      | —  | 延期  | —  | 延期 | —  |
| 心臓検診        | 延期      | —  | —   | 延期 | —  | —  |
| 尿検査         | 6/16(火) |    |     |    |    |    |
| 色覚検査        | —       | —  | 希望者 | —  | —  | —  |



熱中症予防には、こまめな水分  
 補給が大切です。これからの季節、  
 水筒は毎日持ってきてましょう。



## おうちの方へ

5月中旬頃から、日中の気温が上がって  
 います。外出自粛の影響で運動など汗をか  
 く機会が少なく、今年は例年以上に熱中症  
 が心配されます。(普段は体力に自信のある  
 お子さんでも、注意が必要です。)登校時には  
 必ず水筒を持たせてください。また、毎日の  
 健康観察カードの記入・マスク着用につい  
 ても、引き続きご協力をお願いします。