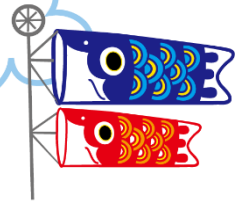


まいにち

# げんきんメダル

# 5月



宮崎小ほけんだより 平成30年5月1日 第2号

あたら がつねん 新 しい学年がスタートして1か月がたちました。5月になると、「5月病」といって、あたら がつびょう 新 しい かんきょう 環 境でのストレスや疲れがたまり、こころ からだ 心 と体 にいろいろな不調があらわれることがあります。5 がつ げんき す 月も元気に過ごせるように、ゴールデンウィークでしっかりリフレッシュできるといいですね☆

**5月のよこい**

7日(月): 尿検査予備日 ※未提出の人は必ずもってきましょう!

8日(火): 心電図検査(1・4年生) ※体操服を忘れずに!

10日(木): 歯科検診 ※朝の歯みがきをしっかりと!

15日(火): 心電図検査予備日

26日(土): 運動会







30日(水): 尿2次検査 ※対象者にはお知らせを渡します。

## 運動会の練習が始まります!



まいとし みやざきしょうがっこう 毎年、宮崎小学校でけががもっとも多いのは5月、運動会の練習期間です。運動会の練習はたのしいですが、ツメがのびていたり、すいみん不足で体がつかれていたりすると、けがのキケンが高くなります。けがを予防して元気に本番を迎えられるよう、特に次の6つに気をつけましょう!



-  手足のツメをみじかく切る
-  すいみんを十分にとる
-  あさごはんをしっかりと食べる
-  自分の足にあったくつをはく
-  じゅんぴ運動をしっかりとる
-  こまめに水分をとる

## けがを防ぐための6つのポイント

# “34人全員しゅっせ木”

## を満開にしよう🌸

1日でも多く、34人全員でござせるようにという願いをこめて、保健室横に“34人全員しゅっせ木”を掲示しました。34人全員がそろった日に、ひとつ花を咲かせていきます。4月27日現在、すでに9個の花が咲きました！みやざきっ子の元気パワーで、1年間が終わるころには満開の桜が見られるといいなと思います。

(ちなみに、昨年度全員そろったのは127日でした。今年度はめざせ150日★)



### ＼おうちの方へ／ 健康診断の結果をお知らせします

健康診断の結果のお手紙を、お子さんに配布しています。「学校でお手紙もらった?」「健康診断どうだった?」と、お声がけしていただき、結果について一緒に話していただくと嬉しいです。

「受診のおすすめ」が届いた場合は、早めに受診をお願いします。



### 学校の健康診断で わかること わからないこと

#### わかる

- ・どのくらい体が大きくなったか
- ・異常や病気の可能性の有無



#### わからない

- ・本当に異常や病気があるかどうか
- ・病気の名前(診断)



4月21日(土)に行われた AED 講習会では、お忙しい中お越しいただき、ありがとうございました。宮崎小学校の AED は保健室と、プール(冬季は職員室)にあります。いざというときにはご活用ください。