



令和3年5月7日(金)
 仙台市立馬場小学校
 保健だより NO.3
 実家庭配布

かいめ 1回目のがんばりカードは、^{がつ}5月^{にち}10日^{げつ}(月)~^{にち}16日^{にち}(日)です!

今年度も昨年度に引き続き、秋保地区合同で「よししゅうかん がんばりカード」を実施します。
 規則正しい生活習慣を身に付けられるよう、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

じっし がんばりカード実施スケジュール	
7日(金)	<p>【1~3年生】お家の人と一緒に「めあて」を決める。</p> <p>【4~6年生】自分で「めあて」を決め、お家の人に確認してもらう。</p>
10日(月)~ 14日(金)	<p>朝：「早寝・早起き、朝ご飯、歯みがき(朝)」をチェックし、担任の先生に提出する。</p> <p>夜：「排便、歯みがき(夜)、メディア、運動・遊び」をチェックする。 がんばりカードのチェックをしてあるか、ご家庭でご確認をお願いします。</p>
15日(土) 16日(日)	<p>土日でもチェックを行う。</p> <p>※日曜日には、「一週間の生活を振り返って」と「お家の方から」の記入をお願いします。</p>
17日(月)	<p>担任の先生に提出する。</p>

がんばりカードのチェックは「○」か「×」を記入してください。「△」とチェックをしないように気を付けてください。また、ゲームやテレビ、スマホ等の使用は一日合計2時間までです。使い過ぎに気を付けさせてください。
 がんばりカードの集計結果については、保健だよりでお知らせいたします。



がつ けんこうしんだんよてい 5月の健康診断予定

けんしんについで 検診日程	けんしんこうもく 検診項目
がつ 5月11日 (火)	にようけんさにじ 尿検査二次
12日 (水)	にようけんさにじよびび 尿検査二次予備日
13日 (木)	じび かけんしん 耳鼻科検診 10:00~
19日 (水)	せいりたいしょうしゃにようけんさ 生理対象者尿検査
20日 (木)	しかけんしん 歯科検診 9:00~ しかほけんこうわ 歯科保健講話 9:30~
25日 (火)	がんかけんしん 眼科検診 13:15~
26日 (水)	ないかけんしん 内科検診 10:00~

じび かけんしん 耳鼻科検診について



じび かけんしん では、みみ はな のど びょうき いじょう をしらべます。

みみ しら
耳を調べるときは、こんなこと
を見えています！

- みみあか 耳垢がたまっていないか
- みみ びょうき いじょう 耳の病気や異常はないか
- き 聞こえが悪くないか

はな しら
鼻を調べるときは、こんなこと
を見えています！

- はな びょうき いじょう 鼻の病気や異常はないか
- はな かたち もんだい 鼻の形に問題はないか

のど しら
喉を調べるときは、こんなこと
を見えています！

- のど びょうき いじょう 喉の病気や異常はないか
- こえ でかた もんだい 声の出方に問題はないか



じどう びな 児童の皆さんへ 耳鼻科検診の前に

- まえ ひ 前の日には、みみそうじ 耳掃除をしておきましょう。
- かみ け みみ かく ひと かなら かみ 髪の毛で耳が隠れる人は、必ず髪を耳に掛けましょう。かみ なが ば 髪が長い場合は、あい かみ もんだい あ き て く だ さ い。ピンやゴムで髪をまとめてください。