



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、<sup>がつ</sup>5月<sup>にち</sup>10日(月)~<sup>にち</sup>16日(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  
耳鼻科検診では、耳や鼻、喉に病気や異常がないかを調べます。

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 かわる  
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

じび かけんしん まえ  
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  
ピンやゴムで髪をまとめて  
きてください。