

ほけんだより ~No.3~

令和5年5月8日
四万十町立米奥小学校

ゴールデンウィークもあっという間・・・

ゴールデンウィーク、みなさんはどのように過ごしましたか？どこかに出かけた人も、家でゆっくり過ごした人も、長い休みでリフレッシュできたでしょうか？

長い休みの後に、すぐに体や心を普段の生活リズムに切り替えることはむずかしいと思いますが、今日から5月のきりから生活調べも始まるので、ゆっくり生活リズムを整えてほしいと思います。

体や心がしんどいなと思ったらがまんせず、気軽に声をかけてくださいね！

内科検診のお知らせ

あした 明日、5月9日(火)は内科検診です！

学校医の先生は、澤田由紀子先生です。

【服装】 体操服を忘れずに持ってきてください。

検診をスムーズに実施するために、体操服で行います。

検診時はヒートテック等は脱ぐようになりますが、待っているときは上着を着てもかまいません。

(検診時はプライバシーに十分配慮して行います)

【内容】 心臓の音や呼吸の様子、骨や皮ふ・栄養状態をみてもらいます。

○1学級 → 2学級 → 3学級の順に行います。

○検診では心臓や呼吸の小さな音を聞いています。静かに待ちましょう。

○検診の前の「おねがいします」と、検診の後の「ありがとうございました」のあいさつをしましょう。

来週からスポーツテストが始まります

ケガや体調を崩すことなく安全にスポーツテストを行うために、しっかりとご飯を食べ、睡眠をとって力を十分に発揮できるように頑張りましょう！

気温もどんどん高くなってきているので、水分補給も忘れずに！

