



5月号 ほけんだより



おおがたれんきゅう たの 大型連休は楽しめましたか？
りょこう い ひと か もの い ひと うち ひと
旅行に行った人、買い物に行った人、お家でゆっくりした人、
たくさんいるとおお思います。きもちをきか がんばりましょう！
また、きおんはまだまだひく ひ
も多いのでおお ぶくそう くふう たいちょう
服装を工夫して、体調をくずさないようにきをつけましょう。

休み明け疲れにならないように…

意識して心と体をリフレッシュさせて♡

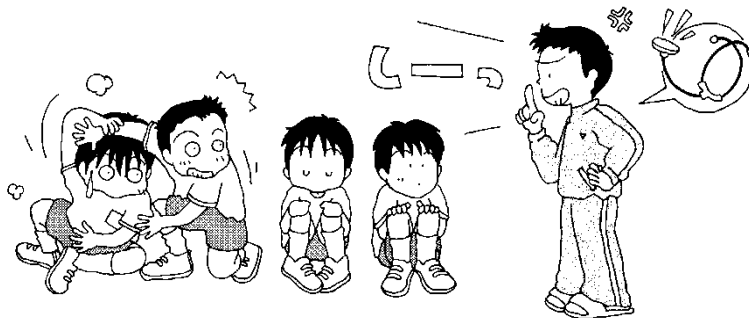
<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑う門には福来たる</p> <p>はは はは</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食がポイント!</p>
---------------------------------------	--	--	-------------------------------------

健康診断の日程

- 5月10日（金） 内科検診（4・5・6年）
尿検査（二次）
- 5月17日（金） 眼科検診（1・4年）
- 5月30日（木） 耳鼻科検診（1年）
- 5月31日（金） 内科検診（1・2・3年）
- 6月11日（火） 歯科検診 全学年

お医者さんにみてもらう検診がたくさん予定されています。しっかりあいさつをしましょうね。

まっているときはしずかに!



ないかけんしん
《内科検診》 5月10日(金) 4・5・6年
5月31日(金) 1・2・3年

なかいいし み やまびょういん
中井医師(三ツ山病院)

- ・心臓や肺、皮膚や栄養状態、背骨や腕・脚の関節に病気はないか調べます。
- ・脱いだり、着たりしやすい服装、めくりやすい服装をしてきてください。

⇒ 検査の時に上半身はTシャツか下着1枚程度になり、
看護師さんが必要に応じてめくってくれます。

だんじょべつ う
*男女別で受けます。

*ついたてをして、一人ずつ診てもらいます。



にょうけんさ にじ
《尿検査(二次)》 5月10日(金)

いちじけんさみていしゅつしゃ さいけんさしゃ たいしょう
*一次検査未提出者、再検査者が対象

たいしょう ひと けんさ わす ていしゅつ
対象となる人には検査セットを配布します。忘れずに提出してください。



がんかけんしん
《眼科検診》 5月17日(金) 1・4年生

おおぐちいし めいじがんかいいん
大口医師(明治眼科医院)

- ・目に病気はないかを調べます。
- ・前がみの長い人は目にかからないようにピンなどでとめるか、切っておきましょう。



じびかけんしん
《耳鼻科検診》 5月30日(木) 1年生

まついいし おたる じびいんこうかいいん
松井医師(小樽まつい耳鼻咽喉科医院)

- ・耳、鼻、のどに病気はないかを調べます。
- ・検査の前の日には耳の掃除をしておきましょう。

しかけんしん
《歯科検診》 6月11日(火) 全学年

さかたしがい さかたしがいん こがいしがい しかいいん
坂田歯科医(坂田歯科医院)、小粥歯科医(コガイ歯科医院)

はらだしがい はらだしがいん うきだしがい ほけんじょ
原田歯科医(原田歯科医院)、浮田歯科医(保健所)

- ・むし歯はないか、歯ならび・かみ合わせは良いかなどを調べます。
- ・朝ごはんの後、しっかり歯をみがいて来てください。
- ・健康カードを記録してくれる人にかけて渡し、歯医者さんの前で大きく口をあけましょう。

