



令和4年5月2日
高木小学校
5月号
文 若宮三瑞希

あわただしい4月が過ぎ、ホッと一息つけるゴールデンウィークがやってきました。おでかけなどを楽しみにしている人も多いと思いますが、人混みはできるだけ避け、マスクや手洗いなどの感染対策もしっかり行いましょう。

☆☆☆生活のリズムをととのえよう！！☆☆☆

今年のゴールデンウィークは「月曜と金曜が学校」という形で、生活リズムが乱れやすくなります。連休中も生活リズムをくずさないように意識して、体調に気をつけましょう。

規則正しい生活リズムで元気！

- 栄養
- 睡眠
- 運動



- 早寝
- 早起き
- 朝ご飯

- ・朝8時までには起きる
- ・低学年は9時、高学年は10時までには寝る
- ・朝ご飯はしっかり食べる
- ・食べた後は、ていねいに歯みがきをする
- ・外で元気に遊ぶ
- ・テレビやゲームは時間を決めて使う

☆☆☆健康診断のお知らせ☆☆☆

しんぞうけんしん
心臓検診

日程：5月6日(金)11:00～

対象：1年生・4年生

●どうして心臓を調べるの？

心臓の動きが悪くないか、病気がないかを調べます。

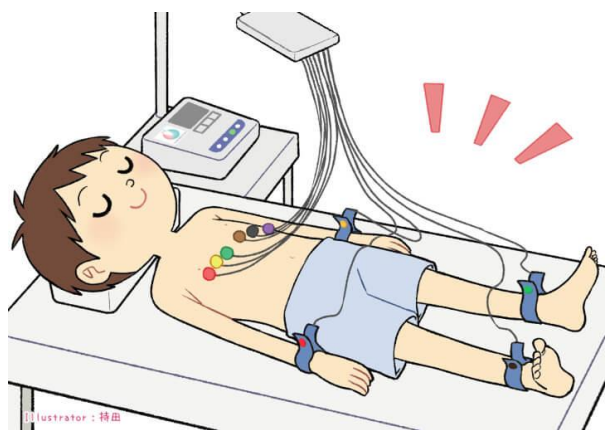
●方法：①上の下着とくつしたを脱ぎ、体育服を着て、集まります。

②上半身ははだかになり、ベッドの上に寝ます。

※男女別にし、カーテン・ついたてを置きます。

③胸と手首・足首に機械をつけます。少し冷たいかもしれませんが、痛くはないので安心してください。

④検査をしている間は体の力を抜いて、リラックスします。



裏面もあります

けんによ 検尿

ていしゅつ 提出: 5月13日(金) あさ かい 朝の会まで

● どうして尿(おしっこ)を調べるの?

尿をつくる、腎臓という部分に、病気がないかを調べるためです。

● 方法: ① 朝、起きてから、すぐの尿をとります。

② 出始めの尿ではなく、なるべく中間の尿を、四角い容器にとります。

③ ボトルの容器をへこませながら尿を吸い上げて、線のところまで入れます。

④ もれないように、ふたをしっかりと閉めます。

⑤ 紙のふくろに、学年・組・番号・名前・性別・年齢を書いて、ボトルを入れます。

⑥ 提出の日の朝、クラスの大きなふくろに入れます。

⑦ 出せない人は担任の先生に伝えてください。



つぎ ひと けんによ かいめ とき だ
次の人は、検尿2回目の時にし出してください。

かいめ きん
2回目: 6月3日(金)

① 生理中の人(担任の先生か保健室までお知らせください。)

② 提出の日に休んでいた人

③ どうしても、その他の理由で出せなかった人

☆☆☆ かぶつせんこう ぼしゅう し フッ化物洗口ボランティア募集のお知らせ☆☆☆

子どもたちのフッ化物洗口をお手伝いしてくださる方を募集します。

● フッ化物洗口とは?

フッ化物洗口とは、フッ化ナトリウムを含む液で、1分間ブクブクうがいをすることで、永久歯のむし歯を予防する方法です。

● 曜日・時間

まいしゅうもくよう
毎週木曜 朝8時~8時30分ごろ

がつごろ じっし よてい かんせんじょうきょう
6月頃から実施の予定です。コロナの感染状況によって、

かいし じ き へんこう かのうせい
開始時期が変更になる可能性があります。

● 募集人数

めいていど こうたい じっし
10名程度いてくださると、交代で実施することができます。



もし、可能な方がいらっしゃいましたら、学校まで連絡いただくか、別紙にご記入の上、担任までご提出ください。

TEL: 096-282-0719

締切: 5月16日(月)

いそが なか おも ねが
お忙しい中とは思いますが、よろしくお願ひいたします。

