



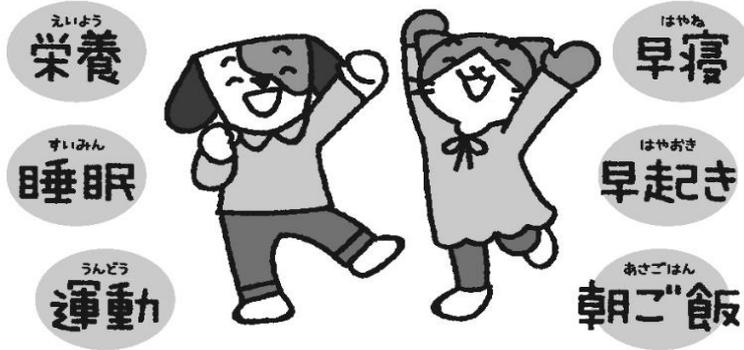
令和4年5月2日
高木小学校
5月号
文 若宮三瑞希

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!



- ・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
- ・朝ごはんはしっかり食べる
- ・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。

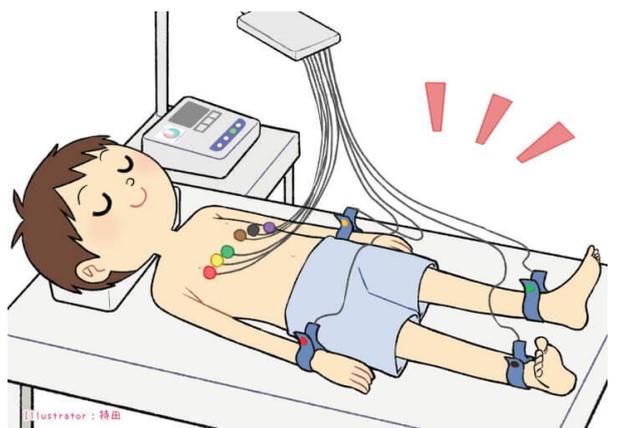
● 方法: ① 上着とくつしたを脱ぎ、体育服を着て、集まります。

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下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。

