

令和5年（2023年）5月8日

千歳市立信濃小学校

保健室

おうちの人にも見せてください。

5月のほけんもくひょう 自分の生活リズムをつくろう！

4月に新学期をむかえ、約1か月になります。

新しい学年になれましたか。大型連休が終わり、学校生活に
もどります。できるだけ生活リズムが乱れないように過ごしてください。



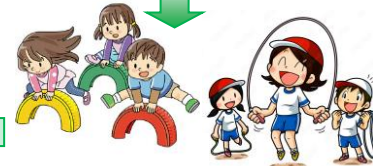
あさ、はやめ、め
朝、早目に目がさめる。



あさ、ごはんをきちんと食べる。



き、じかん、がくしゅう
決めた時間に学習をする。



つんとつ
運動をする。



つかれて、早くねむたくなる。



よる、がやめ、ね
夜、早目に寝る。

5月のけんこうしんだん

17日（水）：歯科検診：1～6年生

学校歯科医の先生が、検診会場での
待機中はマスクを着用し、
検診を受ける時は、マスクをはずすか
ずらずほうがいいと希望されています
ので、マスクを用意してください。
ご協力をお願いいたします。

18日（木）：尿検査・・・1～6年生

提出できなかった人と、
もう一度検査をする人は
6月6日に、2回目があります。

歯科検診では、むし歯があるかないか、

歯ぐきが健康かどうか、

歯ならびやかみ合わせはだいじょうぶか、

歯みがきは、きちんとできているかを調べます。



尿検査では、腎臓やぼうこうに病気が

ないかどうかを調べます。

17日（水）に必要な用具を

渡します。



保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症対策のため、令和2年から毎日朝、ご家庭でお子様の
検温をし、体調の確認をして『健康観察シート』にご記入していただきましたが、

文部科学省、北海道教育委員会、千歳市教育委員会より今後必要ないということになりましたので、

『健康観察シート』は、5月8日で終了いたします。今までご協力ありがとうございました。