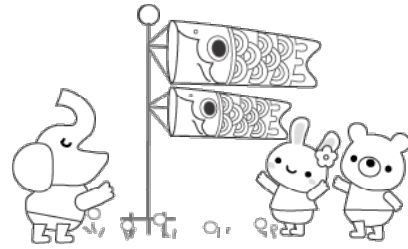


ほけんだより 5月

2021年 5月 貞光小学校 保健室

新学期が始まり、1ヶ月が過ぎようとしています。新しい学級や学校生活には慣れたでしょうか？ 5月は吹く風もさわやかで、外に出かけるにも気持ちの良いときです。こんなときはしっかり外で遊びましょうね。

さて、4月から健康診断が始まり、そろそろみなさんのもとへ「健康診断結果のお知らせ」が届き始めます。再検査のお知らせが届いた人は、必ず病院へ行くようにしましょう。



毎日、清潔にできていますか？

みなさんは毎日、清潔にできていますか？ 特に気をつけたいのは、「ハンカチ・ティッシュを身につけていない人」です。ハンカチ・ティッシュを身につけていない人は、けがをしたときや手をあらったときにさっとふくことができません。特に現在、徳島県では新型コロナウイルスに感染する人が増えています。感染予防のために手を洗う機会も多いので、ハンカチやタオルなどは毎日取り替えましょう。



毎日の清潔チェック！

- ハンカチ・ティッシュは持ちましたか？
- 食事をしたあと、歯みがきをしていますか？
- つめは切っていますか？
- 清潔な下着を着ていますか？
- 毎日お風呂に入っていますか？
- 手洗い・うがいをしていますか？



保護者の皆様へ

徳島県での新型コロナウイルス感染が拡大していますので、次のことをご協力よろしくをお願いいたします。

- ①朝の検温と健康観察
- ②マスクの着用と予備マスクの持参（使い捨てマスクなら5枚、布マスクなら2枚ほどランドセルに常備させてください。落したり、汚したときに使用します。）
- ③ハンカチの持参（毎日新しい物を使うよう、用意をお願いします。）

学校でも手洗いや手指消毒、マスクの着用、換気などの感染症対策を引き続き行っていきます。もし、起床時に体調が悪い場合は無理をせず、自宅で療養するようお願いいたします。また、その際は学校（62-2039）へご連絡よろしく申し上げます。

自分の『時刻』を考えよう！

<p>起きる時刻 _____ 時 _____ 分</p> <p>朝、ゆっくり準備をして学校に行くには、何時に起きればいいですか？トイレに行く時間も入れて考えましょう。</p>	<p>朝ごはんを食べる時刻 _____ 時 _____ 分</p> <p>朝ごはんを食べるには、いつ食べ始めるといいでしょう？</p>
--	--

<p>家を出る時刻 _____ 時 _____ 分</p> <p>走らず、ゆっくり歩いて学校に間に合うためには、いつ家を出ればいいですか？</p>	<p>ねる時刻 _____ 時 _____ 分</p> <p>小学生は9～10時間ねる必要があります。起きる時刻から考えてみましょう。</p>
--	--

規則正しい生活習慣を身につけて、元気に学校へ来てくださいね！

5月に気をつけたいこと

<p>暖かい？ さむい？ 服で調節しよう</p> <p>暖かい日も多いですが、まだまだ気温の変化は大きいです。服でしよすずに「あつさ」「さむさ」を調節しよう。</p>	<p>のどがかわいた！ のどに水分をとろう</p> <p>熱中症の危険は5月から始まっています。のどがかわいたと思う前にこまめに水分補給をしよう。</p>	<p>お目を保護！ ぼうしをかぶろう</p> <p>徐々に日差しがきつくなってきます。外へ行くときは、ぼうしを忘れずにかぶろう。</p>
--	--	---

5月の保健行事

- 05月11日（火）：眼科検診（2・5年生）
- 05月20日（木）：歯科検診（全学年）
- 05月24日（月）：内科検診（3～6年生）
- 05月25日（火）：尿検査【1次】（全学年）
- 05月26日（水）：内科検診（1・2年生）