

5月のほけんだより



生比奈小学校ほけんしつ

2022年5月10日NO.2

風薫る5月、過ごしやすい季節となりましたが、ゴールデンウィークのつかれが残っている人はいませんか？新しい学年にも慣れてきたころでしょうか。新型コロナウイルス感染症対策で、今も毎日の検温、手洗い、消毒、マスクの生活が続いています。どれもみなさんが健康に過ごすために必要なことです。ですが、これから暑くなってくるので、息が苦しくなった時などは、周りの人からはなれて、マスクをはずすなどして、熱中症にも気をつけながら過ごしましょう。今月は、修学旅行や遠足があります。体調を整えて、元気に参加できるよういつも通り「早ね・早起き・朝ごはん」を続けてがんばりましょう。

楽しい修学旅行・遠足にするために♪

【出発前】

- ☆前の日は早めにねて、ゆっくり体を休めましょう。
- ☆朝起きたら、検温をして、健康観察をしましょう。
- ☆早めにおきて朝ごはんを食べましょう。消化のよいもので、脂っこいものや冷たすぎるものはやめておきましょう。
- ☆できるだけ朝には、はい便の習慣をつけておきましょう。
- ☆車による心配があり、薬を飲む人は、出発の30分前に飲みましょう。

【活動中】

- ☆清けつなマスク・ハンカチを使いましょう。(前の日と同じものは使わない。)
- ☆マスクをつけて行動しましょう。(息苦しい・しんどい時は人と距離をあけて外す。)
- ☆手洗いをこまめにしましょう。
- ☆人との距離を開けて、3密(密閉・密集・密接)をさげましょう。
- ☆体調が悪くなった人は、すぐに先生に伝えましょう。
- ☆けがをしないように落ち着いて行動しましょう。



保護者のみなさまへ
～こんなときは参加をおひかえください～
37.0℃以上の発熱及び風邪症状(咳・喉の痛み・腹痛・頭痛・倦怠感・息苦しさ・味覚臭覚の違和感等)があるとき。



【車によわないために】

- ☆おなかが空きすぎたり、食べすぎたりしないようにしましょう。(朝ごはんは気につけて)
- ☆しっかりすいみんをとって体調を整えておきましょう。
- ☆自分は「よわない!」と、心配しすぎないようにしましょう。(気持ちも大切)
- ☆おなかをしめつけられない服装にしましょう。(バスで座る時間が長いのでこれも大切)
- ☆近くを見ないで、遠くの景色を見るようにしましょう。

みなさんが元気に過ごすために必要なすいみん時間は…

1・2・3年生は 9～11時間

4・5・6年生は 8～9時間以上です。



マムシに注意する時期になりました。学校の周りでへびを見かけたら絶対にさわらないように! もしもかまれたら…。

- ◎ すぐに大人に知らせて、病院へ連れていってもらおう。
- ◎ 走らず、安静に!(毒がまわりやすくなる)
- ◎ 血清は、勝浦病院(42-2555)にあります。

(5月1日～10月31日まで他にも県内46箇所に配置)



自分の平熱を知っておきましょう



朝の検温をわすれてくる人がいます。引き続き、熱を測って体の調子に悪いところがないかチェックをしてから登校しましょう。

いろいろなウイルスに負けない体作りのために、きそく正しい生活を続けていきましょう!

★5月12日(木)は歯科検診があります。朝の歯みがきをわすれずに!