

あおぞら 5月

ほけんだより No. 2

葦山南小学校 保健室 R4 . 4 . 28

☆明日からゴールデンウィークが始まります。入学式、始業式からスタートダッシュしたみなさんは、そろそろ疲れが出ている頃かもしれません。心と体をリフレッシュするには、よいお休みだと思います。でも、休みだからと「遅寝、遅起き」だったり、「ゲームざんまい」だったりすると、連休明けに「学校行きたくない…」なんてことにもなりかねません。

5月の健康観察カードは、「早寝早起き版」となっています。自分の生活を見直して早寝早起きの習慣を身に付けましょう。



あたらしいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中!

1

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

Q

どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、
感染症やむし歯など「病気の予防」、
2つの目的があります。



Q

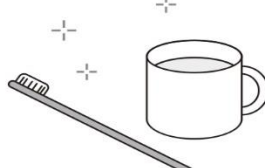
清潔のポイントは？



手を洗おう



つめを切ろう



歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう

ハンカチ・
ティッシュを持とう

★五月から、せいけつ調べが始まります。毎週火曜日に行います。内容は、「ハンカチがポケットに入っているか？」「朝のはみがきをしてきたか？」「つめはのびていないか？」の三つです。できれば、ハンカチとティッシュをポケットに入れてほしいと思います。せいけつ調べの時だけではなく、毎日の習慣にできるよう、前の日に持ち物を確認しましょう。

保護者様

～5月の保健行事について～



月 日	検査項目と学年
5月 12日(木)	尿検査1次 (予備日 13日)
18日(水)	内科検診 (5年生、6年生)
20日(金)	内科検診 (3年生、4年生)
26日(木)	尿検査2次 (予備日はありません)

☆検診後に、受診の必要がある子には、検査結果のお知らせ(治療の勧め)を配付しています。よりよい学校生活が送れるよう受診をお願いします。(コロナの感染状況等ありますので、無理のない範囲で受診していただきますようお願いいたします。)

○日頃から、新型コロナウイルス感染予防に御協力いただきまして、ありがとうございます。特に大切なのは、朝の健康観察です。朝はお忙しいと思いますが、お子さんの様子を見ていただき、調子が悪い時は、無理をせず、休養するようお願いします。

○お子さんだけではなく、御家族で健康観察をし、同居の御家族に熱や心配な症状がある場合には、無理をせず休養するようお願いします。

○家族、同居者に感染者、濃厚接触者(疑いも含め)が出た場合には、速やかに学校に連絡をお願いします。

○5月は「早寝早起き見直し月間」として、健康観察カードに、「寝た時刻、起きた時刻」を記入するようになっていきます。よい生活習慣を身に付けるため、9月、2月も計画しています。