

ほけんだより

☆おうちの人といっしょに読んでね☆



令和4年5月11日
玉村芝根小 ほけんしつ

学校を囲む若葉も麦 畑も、薫風と言われる初夏の風に、気持ちよさそうにゆれています。これからの季節はみんなの大事な命と健康を守るために、暑さにも気をつけながら、「石けんで手洗い・はやね・はやおき・あさごはん」などの感染症予防を続けていきましょう。

5月～のほけん行事など (予定)



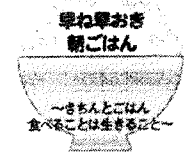
月	日	曜日	こうもく・学年	内容・お願いなど
5	10~15	火~日	「生活カード」でよりよい生活リズムをめざしてみよう!	* 今年から「あさごはん」の3点は「あか・みどり・きいろの3色を食べた」に変わりました。給食のこんだて表を見ながらチャレンジしてみましょう!
	11	水	結核検診問診票の配付(2~6年生)	* 本日配付しましたので記入をお願いします。(1年生は4月に回収済です。)
	12	木	歯科検診 ①(4,5,6年生) 9:00~	* 朝のはみがきを忘れずに行きましょう。
	16	月	尿検査(全校) 9:00まで	* 13日(金)に容器を配ります。月曜日の朝、忘れずに持ってきてきましょう。
	19	木	歯科検診 ②(くすのき,1,2,3年生) 9:00~	* 朝のはみがきを忘れずに行きましょう。
	24	火	眼科検診(全校) 13:30~	* 髪の毛が目にかからない髪形で登校しましょう。 * 視力検査の結果と合わせて、受診のおすすめをお渡します。
	26	木	尿検査(再検査) 9:00まで 内科検診 ①(くすのき,1,2,3年生) 13:30~	* 前の日に該当する人に連絡して、容器をお渡します。 * 半袖の体育着で、背中も聴診します。髪の毛の長い人は、しぼりとめる、など工夫して、肩にかからない髪型で登校しましょう。
6	2	木	内科検診 ②(4,5,6年生) 13:30~	

* 「6年生よい歯のコンクール」は、残念ながら今年も中止になりました。ですが、歯と口の図画・ポスター・標語については、夏休みに募集する予定です。ぜひ、応募して下さいね!



熱中症にならないために

暑さでぐあいが悪くなる「熱中症」。まだ体が暑さに慣れていないこの時期、急に暑くなった時、日差しが強風のない時は要注意! どんなことに気をつけるといいかな?



「はやね・はやおき・あさごはん」

で暑さにまけない体をつくっていきましょう。
寝不足や疲れを残さないためには、**はやね**
がとても大事です。土日のスポーツなどで、

朝早くからがんばっている人も、**少しでも食べてから動く**ようにしましょうね!

水分補給・日かげで休けい

のどがかわく前・
運動する前に

汗をかいて、体の水分が減る前に、**水分補給!**
先に、体の水分を増やし



てから動くように心がけましょう。

* おうちの方へ * 4月から新しい環境の中で精一杯頑張った分、5月は疲れが出やすい時期、とも言われます。連休が終わって、元気に登校できていますか。忙しい日々に戻ったことと思いますが、毎日少しでも、親子で、笑顔で過ごす時間が取れるといいですね!

朝、様子がちよつと心配で少し遅れそうな時など、遠慮なく保健室にお声かけください。

☆ 裏面に「すみっこぐらし感染予防ポスター」を印刷しました。この機会にご家庭でも、感染対策について話題にしていただければ幸いです。

