

5月のほけんだより



R4.5.2
服間小学校
保健室

ゴールデンウィークも 早寝・早起き!



今年のゴールデンウィークは、続けての連休ではありませんが、学校での校外学習や、休みの日のおうちの予定など、楽しいことが続いている人も多いと思います。お休み中も、学校がはじまってからも、元気に過ごしていくための合言葉、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてくださいね。



5月の保健目標 ☆ 体や衣服の清潔に気を配ろう

★汗のしまつ・体温調節を心がけよう★

「あつ〜い!」と汗だくになりながら、長そで体操服ですごしている人がみられます。まわりの大人も「気温にあった服装」について声をかけていくと思いますが、「自分の体調が一番わかるのは自分!」になってほしいと思います。気づいたら自分で考えて半そで・半ズボンなどに服装を変えていけるといいですね。



鼻の形にあわせるための、ワイヤーが入っているタイプのものがおすすめです!



★鼻出しマスクに注意★

せっかくつけているマスクも、鼻が出ていると、くしゃみなどが出たときに「ひまつをとばさない」ための効果がうすれてしまいます。ずり落ちてこないよう、マスクは鼻の形にフィットさせて使しましょう。(※おうちの方も、今一度、ご家庭で用意しているマスクがお子様の顔のサイズにあっているか確認をお願いします。)

健康診断の日程

5月25日(水)に歯科検診を予定しています。学校歯科医の先生にみていただき、結果は全員にお渡しします。一生使う歯をこれからも守っていくために、「歯と口の健康の大切さ」を考える機会にしましょう。



慣れてきた頃

新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?

注意報 発令中!

1

事故に
注意!

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

ケガに
注意!

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

言葉づかいに
注意!

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。

おうちの方へ

水筒

汗ふき
タオル

5月になると、体育大会の練習が本格的にはじまります。涼しい気候の日もあるかもしれませんが、急に気温が高くなる日も増えてきます。熱中症は、からだがあつさになれていない頃、とくに注意が必要です。熱中症予防のために、こまめな水分補給をよびかけていきますので、毎日、「十分な量のお茶と水筒」のご準備をお願いします。

の用意をお願いします

また、手をふくハンカチのほかに、「汗ふき用のタオル」のご準備もお願いします。必要に応じて、汗でベタベタになってしまったときのために、替えの下着のシャツや体操服などをご用意していただいてもかまいません。