

# ほけんだより(5月号)

令和 5年 5月 1日  
吉野小学校・幼稚園  
保健室

## 新型コロナが感染症法上で2類→5類に変わります。(5月8日~)

出席停止期間など学校生活に関する変更点は、また後日お知らせいたします。



コロナ禍で制限されていたものが、少しずつ戻っていきます。

ただし!

新型コロナがなくなったわけではありません!  
感染対策はしっかり続けていきましょう!



校内で感染症が流行してきた場合は、マスクの着用を呼びかけることがあります。ランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。



### 給食後の歯みがきを再開します!!

吉野小では、コロナ禍になってから、感染を防ぐために、給食後の歯みがきを中止していました。(児童数に対して手洗い場の数が少なく密になるため、また、うがいによる飛沫の飛散を防ぐため。)この度、新型コロナが5類に引き下げられることに応じ、給食後の歯みがきを再開したいと思います。

再開日: 5月11日(木)

準備物: 歯ブラシ・コップ・袋 (5月11日までに学校に持ってきてください。)

お願い: 毎週金曜日に持ち帰り、袋は洗濯し、歯ブラシ・コップはきれいに洗い、乾かして月曜日に持ってきてください。

## 「早ね早あき朝ごはんチェック週間」で生活習慣を整えよう!

第1回: 5月9日(火)~15日(月)

もくひょう  
目標!

- 1・2年生は9時まで、
  - 3・4年生は9時半まで、
  - 5・6年生は10時まで
- 遅くてもこの時間までには  
ねるようにしましょう!

睡眠ログ	
日	時
(火)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
(水)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
(木)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
(金)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
(土)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
(日)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

毎日同じ時間にねて、同じ時間におきすることで、体内時計が整って、毎日元気にすごせるよ!

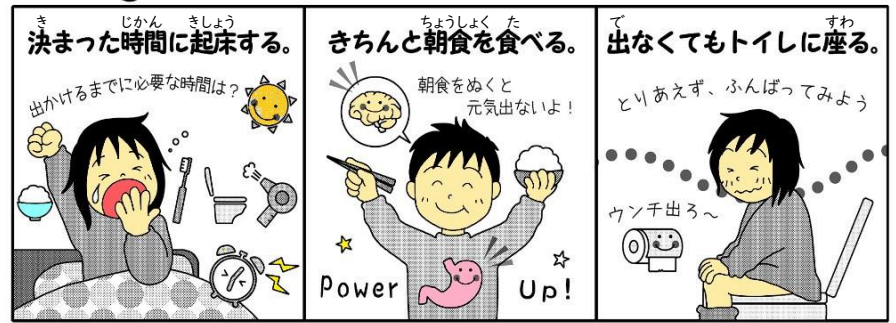
# とても大切！すいみん

毎日元気に楽しく過ごすためには、  
すいみんがとても大切です。

しっかりねると・・・

- ★集中力・記憶力・やる気がアップ！
- ★免疫力がアップ！
- ★成長ホルモンがしっかり出る！
- ★体の調子がよくなる！
- ★気分が明るくなる！

# きざ あさ せいかつ しっかり刻もう朝の生活リズム



## 【おうちの方へ】

お子様が学校生活を楽しく元気に送るためには、しっかり睡眠をとることがとても重要です。保健室に来室する子の中には、夜ぐっすり眠れず体調不良や気分不良を起こすお子様がよくみられます。目標就寝時刻までに寝るためには、学校から帰ってからどのように過ごすよいか、寝る前の過ごし方はどうか（ゲームやYouTubeで脳が興奮した状態になってないか等）、ぜひ一緒に話し合ってみてください。

## たいいくたいかい れんしゅう 体育大会の練習がはじまります！！

### 1. つめ

みじかくて  
きれいな  
つめですか。



### 2. ハンカチ

まいにち  
毎日、きれいなもの  
もってきていますか？



### 4. おふろ

1日のよごれをしっかりと  
洗いながそう。



### 5. すいとう

体育大会の練習が  
はじまると、いつも  
以上にあせをかきま  
す。たくさんお茶を  
もってきましょう。



### 3. はやね・はやおき・あさごはん

体育大会の練習がはじまると、いつも以上にたくさん体をうごかします。しっかりねて、体の調子を整えておきましょう。熱中症をふせぐためにも、朝ごはんをしっかり食べておきましょう。



### 6. きがえ（下着や体操服）

あせをかいたら、きがえましょう。

### 7. あせふきタオル

準備してありますか？あせをかいたらふきます。



体育大会の練習が始まると、たくさん汗をかきます。下着を身につけ、汗ふきタオルや着替え（下着や体操服）を持たせてください。また、水分補給が十分にできるよう、水筒も持たせてください。成長とともに、飲む量が増えますので、複数の水筒や大きめの水筒のご準備をお願いいたします。