

ほけんだより 5月

2020. 5.19
北明小学校
保健室

5月の保健目標：身のまわりの清潔にしよう

◆◆手洗いは衛生の基本◆◆



身のまわりには、人に病気を起こさせるいろいろな細菌やウイルス、小さな虫などがいます。それらを体の中に入れていないためには、石けんを使った、正しい手洗いが大切です。手洗いを習慣にして、病気になりにくい生活をおくるようにしましょう。

ハンカチ・タオルはきれいな？

ポケットに入ったままのハンカチや荷日もかえていないタオルを使うと、せっかく洗った手にバイキンがついてしまいます。洗濯したものを毎日準備しましょう。



◆◆5月20日(水)は、尿検査です◆◆

~~~~忘れない3つの作戦~~~~



【当日の朝は】

- ①朝起きて一番にトイレに行く。
- ②出始めの尿はとらずに、その後の中間尿を探る。
- ③容器に移し、フタをしっかりしめる。

## ◆◆おうちの方へお知らせとお願い◆◆

定期健康診断を4月から行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため計画通り実施ができていません。関係機関と連絡を取りながら行っていくこととなりますので、例年より健康診断の実施が遅くなります。

聴力検査については、昨年まで全学年に実施していましたが、「4・6年生は検査の実施を除くことができる」となっていますので今年度は、1・2・3・5年生を実施することにしました。4・6年生においても希望者は検査の実施をしますので、希望される方は聴力検査希望の旨を担任まで連絡下さい。

学校が再開し、教室や運動場から元気な声が聞こえてきます。生活リズムは、学校モードになりましたか？朝起きて、からだをスッキリ目覚めさせるスイッチは「朝ごはんを食べる」「トイレタイムをつくる」「朝の光を浴びる」「顔を洗う」などがあります。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

## 生活習慣はパツチリかな？

