

ほけんだより がつ 5月

西郷小学校
保健室 No.3
R2. 5. 11(月)

新型コロナウイルス感染の拡大を防ぐために、長い休校になりましたね。

みなさんの明るい声が校内にひびき、保健室も元気をもらっています。

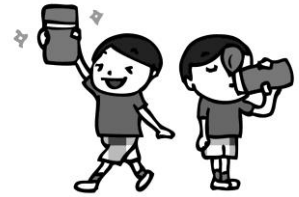
さて、長い連休でリフレッシュし、学校モードに切り替えることができますでしょうか。少しずつ春のほかほかしたあたたかさから夏のような暑さに変ってきました。ちょうどこの時期を「立夏」といい、「夏の気配が現れるころ」の意味です。季節がだんだん夏に近づいてきたということです。

体育の授業やお昼休みなど、運動の前後には水分補給をするようにしてください。

汗ふき用のタオルやハンカチの準備ができるとさらにいいですね。これからの夏の暑さに備えるために、適度な運動で汗をかき暑さに慣れるようにしましょう。

★引きつづき「手洗い・うがい・空気の入れかえ」を行い、病気の予防を毎日の習慣にしてくださいね。

でばん！ すい
そろそろ出番！マイ水とろ



5月の保健目標

自分の体を知ろう

4月から健康診断が続いています。自分の体の成長や健康状態を知る機会にしましょう。

★5月の健康診断予定

2・3年生の聴力検査、4年生の色覚検査は日程を調整中です。

- 14日(木) 腎臓検診(全学年)、発育測定(1年)
- 18日(月) 心臓検診(1年)
- 26日(火) 歯科検診(1・2・3年)

- 19日(火) 内科検診(3・6年)
- 27日(金) 歯科検診(4・5・6年)



それぞれの健康診断終了後には、結果をお知らせしています。全員に配るものと、病院で検査した方がよい人にだけ配るものがあります。プリントをもらったらおうちの人と一緒に見ましょう。

<<病院で検査した方がよい人に配るもの>>
 ○聴力検査の結果 ○内科検診の結果 ○心臓検診の結果
 ○尿検査の結果 ○耳鼻科検診の結果 ○眼科検診の結果
 <<全員に配るもの>>
 ○身体測定・視力検査の結果 ○歯科検診の結果

すにし疲れていませんか？

学校が休校になって、行事や予定も変わりましたね。ふだんと違う生活と予定が変わったことで、気持ちの準備ができていない・なんとなくそわそわして落ち着かないこともあります。

また、自分では気がつかないうちに不安やストレスを感じていることもあります。

「ちょっと疲れたなあ」、「だれかに話を聞いてほしいなあ」と思ったら、

担任の先生や保健室の先生、あなたにとって話しがしやすい先生へお話ししてくださいね。

先生たちはあなたの味方です。

