

ほけんだより



多良小学校 保健室 R2.5. 15 発行

3週間にわたる、臨時休業が終わりました。休業中のお子様の様子はいかがだったでしょうか。長期間の休みの間に、生活習慣が乱れてはいないでしょうか。不規則な生活は、体の免疫力の低下にもつながります。これから、普段通りの生活に戻るので、少しずつ、生活のリズムを戻していきましょう。

まだまだコロナウイルスによる感染症が流行しています。外から帰った時には手洗いとうがいを忘れずに行うよう、ご家庭でも声掛けをよろしくお願いします。

登校前に検温を忘れるお子様が多くみられます。登校前は必ず行ってください。

しんがくねん 新学年になって1か月

疲れは出ていませんか？

からだのピンチに気づいたら...

こんなことを
試してみましよう。

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- 外で体を動かす
- 好きな音楽を聴く
- 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- どうして元気が出ないか紙に書く
- 自分がかんばっていることを言う

食欲がない、頭が痛い、やる気が出ない、集中できない

心と体が疲れているサインかもしれません。

熱中症に気を付けてください！

5月に入り、気温が高くなってきています。高温下のなか、マスクをつけての活動は熱中症の発症リスクが高くなります。

マスクを着用していると、マスク内の湿度が上がる事から喉が渇きにくくなっており、脱水症や熱中症にかかりやすくなるので、お子様に必ず水筒を持たせていただくように、よろしくお願いします。

おうちの方へ～健康診断、日程変更のお知らせ～

コロナウイルス対策のために、学校が臨時休業となりましたので、内科検診と、歯科検診の日程が変更になりました。ご了承ください。

内科検診

5月21日(木) 1・2・3年生

5月28日(木) 4・5・6年生

歯科検診

5月18日(月) 1・2・3年生

5月20日(水) 4・5・6年生

※尿検査は、5月21日のままで変更はありません。

今後も、臨時休業等により、検診の日程を変更する場合がございます。ご理解の程をよろしくお願いします。

内科検診の時は、体操服を持たせてください



健康診断の結果をお知らせします

学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。

でも早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。受診をすすめるお知らせをもらったなら、なるべく早く専門医でみていただくようお願いします。

受診が終わりましたら受診完了報告書を学校に提出をお願いします。

コロナウイルスの関係で受診が難しい場合は、無理のない範囲で受診をお願いします。

また、書類が入っていた袋は保健室に返却してください。

