

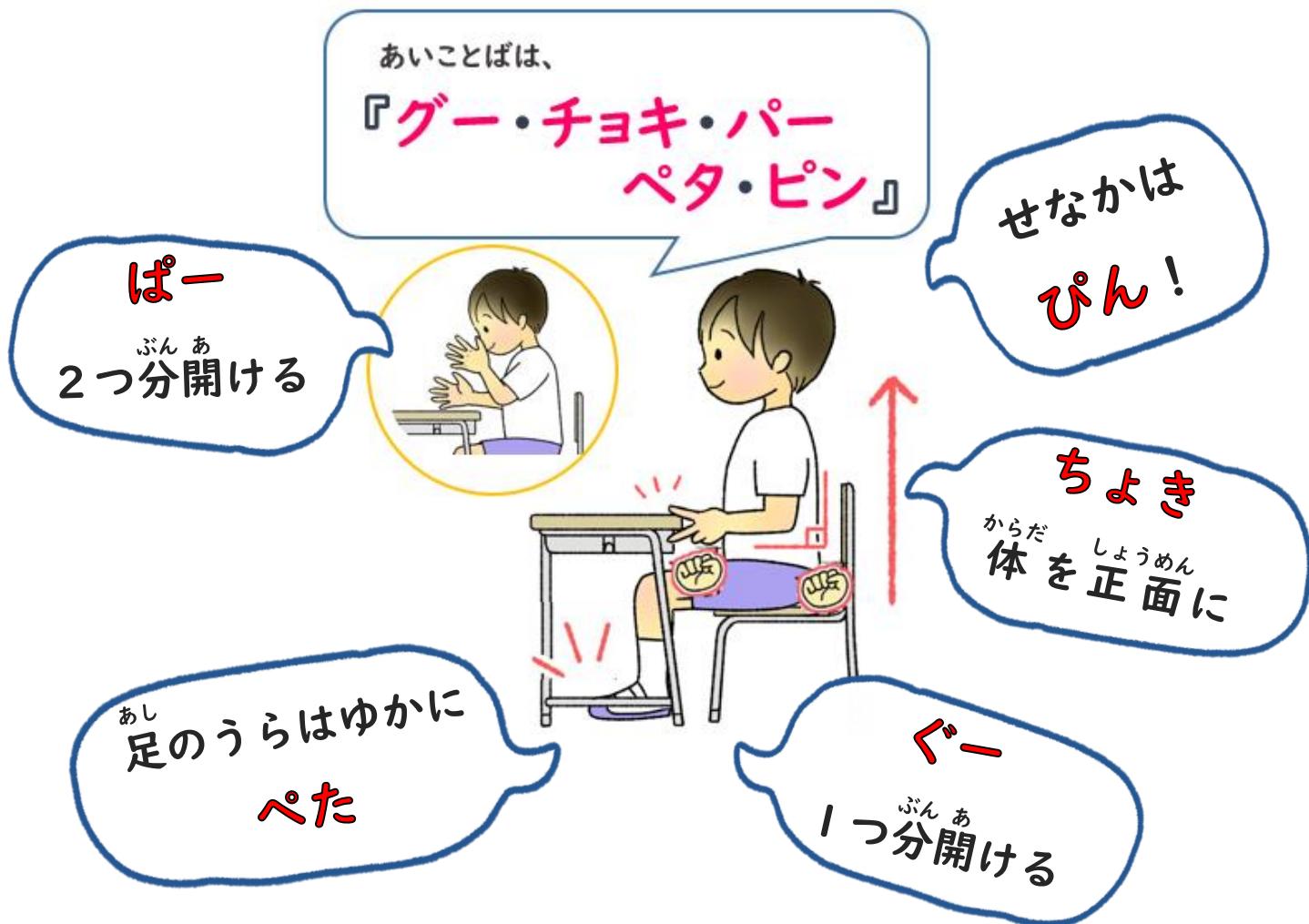


春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。しかし、体や心がつかれたり、けがをしたりして、体調をくずしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいに過ごせるようにしましょう。また、だんだん暑くなってきますので、熱中症対策もしましょう。

今月の保健目標

姿勢をよくしよう

姿勢が悪い生活をしていると、体のあちこちが痛んだり、疲れやすくなったりして、勉強にも集中できなくなります。よい姿勢の合い言葉は、『グー・チョキ・パー・ペタ・ピン』です。授業の始まりや本を読むときには、姿勢を正しましょう。



熱中症対策について

- 外に出るときは、帽子を必ずかぶりましょう。暑さを和らげるため、必要に応じて濡れタオル等の首を冷やすグッズや日傘を使用してください。
- お茶を多めに持ってきましょう。
- 塩分タブレットが必要な場合は、事前に担任へお知らせください。食物アレルギーの関係もあるため、人には絶対にあげないでください。また、ごみは持ち帰ります。
- 水筒のお茶等がなくなった場合は水道水を水筒に入れて飲みましょう。(水道水は飲用とする基準値を満たしており、飲んでも差し支えありません)
- 外遊び、体育の授業中、登下校中はマスクを外しましょう。
- 赤い旗が運動場に立っている時は熱中症の危険性が高いため外で活動できません。
- 「なんか変だな、おかしいな」と感じたら、すぐに近くの先生や大人、友達に教えてください。

5月の予定

- ・ 5/1 (木) 尿検査2回目(未提出者・二次検査)、聴力検査(2年・特支)
- ・ 5/7 (水) 聴力検査(3・5年)
- ・ 5/9 (金) 聴力検査(1年)
- ・ 5/13 (木) 内科検診(3・5年・特支)
- ・ 5/27 (木) 内科検診(2・6年)



おうちの方へ

- ・ 健康診断の結果、異常の疑いがあるときに、お知らせの手紙をお渡ししています。学校での健康診断は、あくまでスクリーニング(簡易的な検査・診察)であり、「異常の疑い=病気」ではありませんが、お知らせを受け取ったら、なるべく早めに専門医への相談・診察をしていただき、その結果をお知らせください。
- ・ 4月から、4~6年生の女子トイレに緊急時用の生理用品を設置しました。
- ・ 5月に入り、気温が高くなる日も増えてきました。熱中症が心配されますので、子どもたちに「水筒」と「タオル」を持たせてください。また、朝ごはんをしっかり食べ、睡眠を十分とってください。
- ・ スクールカウンセラー村瀬慶祐先生(臨床心理士)は、毎週火曜日10時~16時の勤務です。(勤務日が変更する場合もあります。)お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・ 校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。
- ・ お子さんについて相談したいことがありましたら、あとラウンジスタッフの教育相談もできます。その場合は、担任または養護教諭へお知らせください。