



ほけんだより

令和3年5月7日

岩佐

TEL 058-243-2175

★ 健康な生活習慣がコロナ感染予防に



免疫力をアップしてコロナにかからない強い体をつくりましょう。

期間 5月10日(月)～14日(金)

【生活リズムチェック】を行います。



提出は、5月17日(月)です。

朝食 からだを強くするために、バランスのよい朝ごはんを食べてきましょう。
(腸を健康にすると、病気にかかりにくい体になります。)

早寝と早起き

睡眠が免疫を高め、ウイルスをよせつけない体をつくってくれます。睡眠不足が続けば、体力が失われ、ケガさえ治りにくくなります。

TV・ゲーム・ネット

時間を忘れて、夢中になっていませんか。授業中に眠くなったり、気分が悪くなったりします。夜ふかしをしないよう、お家の人と時間のルールをつくりましょう。

保護者の方へのお願い

体の調子が悪く、病院でPCR検査を受ける場合や、ご家族がPCR検査を受ける場合も、かならず学校に連絡をください。

※夜間、休日の場合は、市教委緊急対応 080-1599-3970にお願いします。

尿検査のおしらせ



5月11日(火)に検尿容器をくばります。

提出は、5月12日(水)の朝です

今回出せなかった人は、次の提出は、5月26日(水)です。

容器は、捨てないで大切に保管してください。使用してしまった人は、新しい容器を渡しますので、保健室まで取りにきてください。

心電図のおしらせ

5月18日(火)

場所 保健室

対象 1年生と4年生

〈注意〉

痛くありませんから、リラックスしてうけてください。朝食の制限はありません。上下半袖の体操服できてください。