

5月のほけんだより

島小学校 保健室

2022.5.2

晴れて汗ばむような日があったり、雨で肌寒い日があったりと、気温も変化が大きく、体調をくずしやすい心配があります。また、新学期になって1ヶ月が経ち、新しい生活になじもうとがんばった疲れが出てきている人もいられるかもしれませんね。

休日はゆっくり休み、休み明けも元気に過ごせるようにパワーをためられるといいですね。ただ、ゆっくりしすぎて、生活リズムまでくずれてしまう…ということがないように注意しましょう。



新型コロナウイルス感染症の予防に関わるお願い

GW明けに、再度、新型コロナウイルス感染症の流行が拡大するのではないかと心配されています。感染拡大防止のため、以下のような場合には、児童は登校せず、自宅待機をお願いします。

- 児童が、濃厚接触者となった
- 児童に、発熱やのどのいたみ、せきなどのかぜ症状がある
- 同居の家族が、濃厚接触者となった（該当する濃厚接触者が、PCR 検査等で陰性が判明するまで、または濃厚接触者としての自宅待機期間を終えるまで）
- 同居の家族に、発熱等の症状がある
- 児童や、同居の家族が、保健所の指示等でPCR 検査を受けることになった

水分補給をしっかりとしよう！

そろそろ気温が高くなり、熱中症が心配される時期です。今の時期は、からだはまだ暑さに慣れていないため、急に気温が高くなった日や、湿度が高い日は、熱中症になりやすいです。水筒を持参し、こまめに水分をとるようにしましょう。



<水筒を持参する際の注意事項>

- 水筒は毎日洗浄し、清潔に保ってください。
- 自分の水筒の中身を、他の人にあげたり、もらったりしません。
- ペットボトルのお茶等を、ペットボトルのまま持ってきません。
- 学校で水筒の中身がなくなった場合は、水道の水を飲むことができます。
※ 学校の水道水は、定期検査や日常の水質検査により、飲料水として適していることを確認しています。

健康診断の結果
活用のコツは…



知る

どれくらい成長したかな？ おうちの人と確認しましょう



振り返る

歯みがきはできていた？
ゲームのやりすぎ？
普段の生活を見直してみよう

- 4～6月にかけて、順次健康診断を実施しています。結果をもらったら、身長や体重は伸びているか、異常の疑いはないか確認し、普段の生活を振り返ってみる機会にできると思います。

あたらしいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃
注意報 発令中!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言きましょう。

ごめんなさい