

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

家庭数

ほけんだより 5月*

令和3年5月6日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

新年度がスタートして1か月が経ちました。毎日の忙しさや緊張などで心やからだの疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。生活リズムを整え、からだを休めることで、毎日元気に生活できるようにしましょう。

続けよう！感染症対策～自分でできることをしよう～

てあら 手洗い ちやくよう マスクの着用 かんき 換気 きょり たも 距離を保つ きそくただ 規則正しい生活

5月の保健行事予定

- 18日(火) 耳鼻科検診 (全学年)
- 20日(木) 心臓検診 (1年)

耳のそうじをしておきましょう。※やりすぎ注意

静かに横になりましょう。

保護者の皆様へ

4月には多くの保健関係書類の提出にご協力いただき、ありがとうございました。検診や検査の結果について、疾病・異常の疑いのある児童に「お知らせ」を配付しています。「お知らせ」が届いた方は、早めに医療機関を受診し、結果を学校までお知らせください。なお、学校での健康診断は、疑いの有無を分けるスクリーニングですので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。お子さんが元気に学校生活を送れるようご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



ハッチ検査が始まります。第1回は5月17日(月)です。ハッチ検査は、はんかち・ちりがみを持ってきているか、つめは短く切っているかの検査です。つめは手のひらから見てつめがはみ出さないくらいに切りましょう！そして、年間びかびか賞を目指して、身の回りの清潔に保つ習慣を身に付けましょう！

運動会の練習がはじまります！

運動会を元気にむかえるために、毎日、朝・昼・夜ごはんを食べ、お風呂に入り、十分に睡眠をととりましょう。また、汗をたくさんかくので、こまめに水分をととりましょう。もし、とちゅうで具合が悪くなったらすぐに先生に言いましょう。

【運動前に自分で確認してみましょう！】

- 準備運動はしましたか？
- 手足のつめは切っていますか？
- 汗ふきタオル・水筒は準備してありますか？
- 「早寝・早起き・朝ごはん」はできていますか？
- くつのサイズは合っていますか？

こまめに水分補給をしよう！

教室で困ったことはありませんか？

気になること、保健室でも気軽に相談してね

黒板の文字が小さくて見にくい チョークの色が見分けにくい 机とイスの高さがあっていない 疲れが抜けない、人間関係で困っている

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。

マ スクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ひもを持ってはさず
- ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- マスクを捨てたあとは手を洗う