

ほけんだより5月




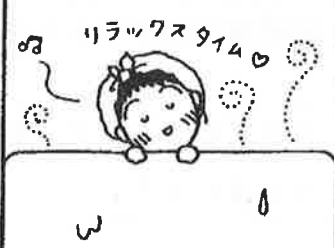
座安小学校 保健室発行

令和元年 5月号

平成から令和に元号がかわりました。GWも例年より長く、連休中はたくさん遊び、また遠出をして過ごした人も多かったのではないのでしょうか。しかし、中にはずっと家にいてゲーム三昧だったという子どもの声もチラホラ聞こえます。連休から1週間が過ぎ、そろそろ疲れも出てくる頃かと思います。じめじめした暑さに負けないように、また連休の疲れを残さないように、質のよい睡眠や、栄養バランスのとれた食事をお願いします。それに加え、ゲームをする際の約束事（ゲームの時間や家庭学習が終わってからやる等）を決めて、約束を守れるように声かけをしていただけるとありがたいです。また、これからの時期は、熱中症に注意が必要です。ご家庭でも必要に応じて水筒の準備をするなど、対応をよろしくをお願いします。

梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多く、バタつく季節... 突然の雨にうたむることも...</p>  <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いが、 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p>  <p>冷蔵庫を過信しない！ 大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使おう</p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。 外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p> 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>  <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>  <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p> 	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p>  <p>リラックスタイム</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5月後半から水泳の授業が始まります！！
全児童が気持ちよく授業に参加できるように、保護者の皆さまの協力をよろしくお願いいたします。
こんな症状があるときはプールに入れません

- ・咳・鼻水・下痢や腹痛のあるとき。
- ・薬を飲んでいるとき。 ・熱があるとき。
- ・湿疹や傷が化膿しているとき。（とびひ・水いぼなどは、専門医の許可を得る。）
- ・睡眠不足や朝食抜きなどで体調が悪いとき。
- ・目の病気（結膜炎など）・耳の病気（中耳炎や外耳炎など）で治療中の人は、医師の許可を得る。

*水泳の授業後は、とても体が疲れます。早く休むなどして、翌日に疲れを残さないように心がけましょう。

今後の健康診断日程一覧

- 5月15日（水）・・・視力検査（全学年）
- 5月16日（木）・・・歯科健診（2・5・6年）
- 5月21日（火）・・・視力もれ検査
- 5月29日（水）・30日（木）
・・・尿検査・ぎょう虫検査もれ検査・2次検査
- 5月30日（木）・・・歯科健診（1・3・5年）
- 5月31日（金）・・・内科健診（全学年）
- 6月11日（火）・・・耳鼻科健診（全学年）

各検査、健診が終わりましたら、検査結果をお知らせしています。検査、健診の結果所見のある人はできるだけ早めに専門医の受診をお勧めします。

