

≡ ほけんだより ≡ 5月



令和4年5月2日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 澤田 貴子

緑がきれいに色づき、さわやかな気候になりました。

5月は汗ばむような日もあれば肌寒い日もあったり、疲れが出てきて体調を崩しやすかったりするときもあります。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけるとともに、家族といろいろな話をしたり、ゆっくりとお風呂に入ったりとリラックスできる時間をつくって、心も体も調子を整えていくことができると良いですね。

5月の保健目標 自分の体の様子を知ろう

心も体も元気にするために…どんなことができるかな？

新学期が始まって1か月が経とうとしています。新しい学年・クラスでの生活も慣れてきたころではないでしょうか。新しい環境に慣れてきたころは、心も体も疲れやすい時期になります。なんだか疲れが取れない、体調がすぐれないときが続く等の場合には無理をせず、まずはゆっくりと休んでみてください。

また、生活リズムを整えることも心と体の元気には欠かすことができません。生活リズムを崩さないように心がけていきましょう。心と体の元気のために必要なことは、人それぞれ異なります。好きな音楽を聴いたり、読書をしたり、友達とたくさんお話しをしたりと様々な方法がありますので、自分に合った方法で心も体もリラックスできる時間をつくりましょう。



ハンカチ・ティッシュを身につけましょう！

ハンカチやティッシュをすぐに使うことができるように身につけていますか。感染症予防のために手洗いをこまめにする事が多くなっています。きれいに洗った手を洋服で拭いたり、手を払って水を飛ばしたりすることはせず、きちんとハンカチで拭くようにしましょう。持ってくるだけでなく、すぐに使うことができるように身につけておくことが大切です。毎日きれいなハンカチを持ってくる習慣をつけてください。

また、体を動かすと汗ばむような日もあります。そのときには手洗いで使うハンカチの他に、汗拭きタオルを持ってくると衛生的です。手洗い用と汗拭き用のハンカチやタオルを用意するようにしましょう。

て あら 手を洗ったあとは



ハンカチでふこう

保健室の様子～4月～

4月下旬には、疲れが出てきた時期でもあることから、体調不良を訴える人やけがをしてしまう人が増えてきました。寒暖の差が激しい日もあり、その影響で体調を崩す人も多かったです。

例年5月はけがの来室が多くなってきます。規則正しい生活で体調を整えることもけがの予防にもつながりますので、十分な睡眠と食事を摂って元気に過ごせるようにしましょう。

また、感染症予防のために引き続き朝の健康観察へのご協力をお願いいたします。



5月の健康診断の予定

- 5月 9日(月) 聴力検査：2年生
10日(火) 聴力検査：1年生
11日(水) 腎臓病検査(尿検査) 2回目
※4月25日の1回目回収で提出できなかった人、1回目の検査で二次検査の対象となった人が提出する日です。
12日(木) 耳鼻科健診：全学年 ※前日に耳掃除をしてきてください。
19日(木) 眼科健診：全学年
23日(月) 腎臓病検査(尿検査) 3回目
※1, 2回目回収で提出できなかった人、2回目の検査で二次検査の対象となった人が提出する日です。
25日(水) 心臓病検査：1年生
26日(木) 歯科健診：3, 4年生 ※朝の歯みがきをお願いします。



学校医による健診の日に欠席した場合には、「受診のおすすめ」という手紙をお渡しさせていただきます。各自で学校医の医療機関を受診し、受診報告書を学校へ提出していただきます。お知らせをもらった方は早めの受診をお願いいたします。

各検査、健診が終了し次第、医療機関の受診が必要な人や家庭での経過観察が必要な人には「結果のお知らせ」を配付します。特に、内科健診・眼科健診(視力検査を除く)・耳鼻科健診で医療機関の受診が必要であるという結果のお知らせをもらった人は、水泳指導が始まるまでに受診していただくようお願いいたします。受診に関して何かご不明な点等ございましたら保健室までご連絡ください。

急な暑さに^{きゆう}ご用心^{あつ} 寒暖の差が大きい^{かん だん}この時季の備え^{おお}



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう