

5月 ほけんだより

令和5年5月9日 芝山西小学校 保健室

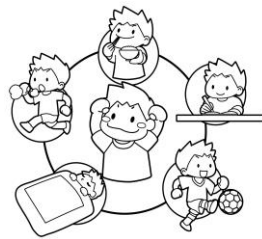
気持ちのよい季節になりましたね。

新学期が始まって1か月ほどたちました。新しいクラスにはなれましたか？

新しい環境になれるためには、たくさんのパワーをつかいます。

だから、ゴールデンウィークでほっとしたあとに疲れがでることがあります。

でも、そんなときに、元気になる方法があります！



①早寝・早起きをして、十分なすいみんをとろう

「寝る時間」「起きる時間」の目標を決めましょう。

休みの日もなるべく同じ時間に寝起きすることがポイントです。

②バランスのとれた食事をしよう

食べ物、みなさんの体をつくれます。苦手なものでも、まずは一口挑戦！

朝ごはんもしっかり食べましょう。

朝食よりずっと前におなかがすいてしまう人は、おうちの人と一緒に、朝ごはんの量や内容を見直してみるとよいですね。

③トイレに行こう

朝ごはんをはじめ、食事をした後は

うんちがでやすくなります。がまんせず、すぐトイレに行きましょう。

うんちがでると、気持ちもすっきりしますよ。



④自分の好きなことをしよう

音楽をきく、歌をうたう、本を読む、スポーツをするなど自分が楽しめることをすると緊張をほぐすことができます。ひるま体を動かすと、夜もぐっすり眠れます。

⑤おうちの人や、先生や友達などに相談しよう

イライラした気持ちや不安があったら一人でなやまないで誰かに話してみましょう。

話すことで気持ちが楽になることがあります。(保健室でもお話できます。)

5月の保健行事予定

日にち・曜日	検査・検診(実施学年)	準備・お知らせなど
10日 水	耳鼻科検診(1・6年)	耳・鼻・のどに問題がないかどうかを調べます。
12日 金	結核健康診断問診調査票配布(4組・1・4・5年)	【提出】5月16日(火)まで
16日 火	心電図検査 ・1年生 ・4年生 ・経過観察者 (対象の方には連絡済み)	【保護者の方へ】欠席等で心電図検査を受けられなかった場合は、保護者の方に検査会場に連れて行っていただいて検査を受けることとなります。 日程：①6月6日(②6月12日) 会場：浜町公民館
17日 水	尿検査3回目提出日 ・もう一度検査が必要な人 ・1回目の未提出者	○1回目未提出の人⇒前回の容器・提出用袋等を使ってください。 ○1回目が未提出の人は、最後の提出の機会です。忘れずに提出しましょう。
	結核健康診断問診調査票配布(2・3・6年)	【提出】5月19日(金)まで
25日 木	内科検診(4組・1・4・5年)	○体そう服をもってきましょう。
29日 月	尿検査4回目提出日 ・もう一度検査が必要な人	○最後の提出の機会です。 忘れずに提出しましょう。
30日 火	内科検診(2・3・6年)	○体そう服をもってきましょう。

【保護者の方へ】

*病気や異常の疑いがある場合は、受診をおすすめする内容の手紙をお渡ししています。

お知らせが届きましたら、できるだけ早めに専門医で受診されることをおすすめいたします。

また、受診されましたら、「受診報告書」で経過・結果を学校へお知らせください。

*健康診断の結果やお子様の様子などについてご心配なことがありましたら、いつでも保健室土田にご連絡ください。

・ ・ 5月は運動会があります。練習 も始まりますね ・ ・

体調をととのえて、元気にとりくみましょう。



① 爪が伸びすぎていませんか？

手のひら側から見たとき、指の先から爪が見えないくらいがちょうどよい長さです。

② 熱中症が心配な時期になりました。こまめに水分補給をしましょう。



5月の保健目標 けがに気をつけよう！

運動会の練習が始まります。今のあなたの状態をチェックして、けがをしないためにはどうしたらよいか考えてみましょう。

からだの調子

- すいみん不足 □ からだがかたい
□ つかれている □ えいよう不足

こころの調子

- 悪ふざけをしてしまう □ ルールを守っていない
□ ストレスがある □ 気持ちが落ち着かない



すり傷の手当て 「あらって・おさえて・ぴったんこ」

① あらって

水道の水で「きず」と「きずのまわり」を
手でこすって
砂を全部とろう



少し痛いけれど、
がんばろう！

洗ってから保健室に来てね。

② おさえて

きれいなハンカチやティッシュで
きずをおさえよう



③ ぴったんこ

ばんそうこうで、きずをまもろう



令和5年5月8日から

新型コロナウイルス感染症の位置づけが変わりました

・・・児童のみなさんも、ぜひおうちの人と一緒に読んでみてください・・・

○新型コロナウイルス感染症が流行する以前の、日常の学校生活となります。

○給食については、上記同様、黙食は行いません。

○「健康観察カード」を使用した家庭での健康観察結果の報告は終了します。

※引き続き、登校前の健康観察で体調不良があった場合は、学校にご連絡ください。
発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には、自宅で休養することが重要であり、無理をして登校しないようにしてください。

○新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は、「発症日を0日として発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となります。(無症状の場合は、検体を採取した日を0日とし、翌日が1日となります。)また、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨します。

○マスクの着脱についてはお子さんの判断を尊重するとともに、感染の有無やマスクの着用の有無によって差別・偏見等がないようにします。また、基礎疾患等の様々な事情がある場合には、本人および家族の意向を確認して対応します。

【引き続き行う感染症対策】

- 適切な換気の確保
手洗い等の手指衛生や咳エチケットの指導



☆保護者の皆様、毎朝の健康観察カードのご記入や、ご家族の体調不良時の欠席や早退など、多くのご協力をいただきましてありがとうございました。

☆児童のみなさん、暑い中マスクをしたり、兄弟と一緒に早退したり、楽しみにしていたことができなかつたりと、がまんしたこともたくさんあったと思います。長い間、本当によくがんばりました。これからは新型コロナウイルスが流行する前の日常の学校生活になりますが、新型コロナウイルスがなくなったわけではありません。みなさんが身につけた感染症を予防する方法は、今後もみなさんが元気にすごすために役に立ちます。これからも、手洗い・咳エチケット・換気を続けてくださいね。