

ほけんたごより5月

令和3年4月30日
藤井寺小学校 保健室

しんがくねん ちがくげつ そろそろな つか ぎみ ひと
 新学年になって一か月。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もいられるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

できているかな？ みだしなみ

ハンカチ・ティッシュを
もっていますか？



ランドセルの中ではなく、いつでも取り出せるように、ポケットなどに入れておきましょう。

手足のつめは短く
切っていますか？



自分や友だちを傷つけてしまわないように、手のつめはもちろんのこと、足のつめも切っておきましょう。

下着は清潔なものを
身につけていますか？



一日着た下着には、目に見えない汚れがたかさん付いています。毎日取り替えましょう。

毎日お風呂に入って
体を洗っていますか？



お風呂に入って体をきれいに洗うとともに、ゆっくり湯ぶねにつかって、体をリフレッシュしましょう。

保護者の方へお願い

給食当番の時に使ったエプロンを洗濯していただく際に、各家庭で使用されている柔軟剤などの香りについてです。

さまざまな種類の香りの感じ方は、人それぞれ違います。中には香りに敏感な人もいます。子どもたちが健康で気持ちよく使い続けられるように、学校のエプロンを洗濯する際には、柔軟剤の使用は避けていただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

5月の保健行事

5/6 (木)	視力精密検査	6年生
7 (金)	視力精密検査	5年生
10 (月)	視力精密検査	4年生
11 (火)	視力精密検査	3年生
12 (水)	内科検診	4年生
13 (木)	視力精密検査	2年生
14 (金)	内科検診	2年生
17 (月)	尿二次検査 予備日	内科検診 3年生
18 (火)	内科検診	6年生
19 (水)	視力精密検査	1年生
20 (木)	内科検診	1年生
21 (金)	内科検診	5年生
25 (火)	眼科検診 (対象者のみ)	
26 (水)	耳鼻科検診 (対象者のみ)	
28 (金)	心臓二次検診 (対象者のみ)	

※新型コロナウイルス感染症の状況により、予定が変更になる場合があります。

はやめの暑さ対策をしよう！

気温の変化に体がうまくつき合っていくことができるように、日々考えながら過ごしていきましょう。

* すいみん時間はたっぷり

つかれがのこると、けがをしやすくなります。たっぷり寝て、毎日元気に登校しましょう。集中力をだすためには、しっかり寝ることが大切です。



* 水分補給はこまめに

体育がおわったあとなど、のどがかわいた時だけお茶を飲むのではなく、のどがかわいたと感じる前も、お茶を飲むようにしましょう。休み時間ごとに少しずつお茶を飲みましょう。



下着が健康を守っているってホント？



シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役割があるのです。

コゴスゴイ！

肌の“きれい”をキープ



体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ごしやすい

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられます。

