

げんきいっぱい

志木第二小学校
保健だより



5月

令和3年5月7日

お家の人といっしょによみましょう

ゴールデンウィークが明け、みなさん元気にすごせましたか。5月は朝夕と昼の気温に差がある時期です。5月病や熱中症にならないように生活リズムを整えましょう。暑い日は疲れやすく、体力を失いがちになるため、食事をきちんととって、夜も早めに寝るようにしたいですね。また、水分をしっかりととり、汗のしまつもできるようにタオルや水とうを用意してください。雨が降る日は肌寒く、体調を崩しやすくなるため、上着を着るなどして体温を調節しましょう。

新型コロナウイルス感染症によってまだまだ不安な状況が続いていますが、手洗いやうがい、咳エチケットをする、「3密」を避ける、健康観察をする、規則正しい生活習慣で過ごす、換気をこまめにするを心がけ、感染を予防していきましょう。

今月の保健目標

けがに^き気をつけて^{うんどう}運動をし、^{けんこう}健康な^{からだ}体をつくろう

●5・6月の保健行事●

- | | | | |
|----------|--------------|-----------------|-------|
| 5月 6日(木) | 視力・聴力検査 | 1年2組、3組 | |
| | 視力・聴力検査(再検査) | 5年2組 | |
| 7日(金) | 視力・聴力検査 | 1年1組 | |
| | 視力・聴力検査(再検査) | 6年生、5年1組 | |
| 10日(月) | 心臓検診 予備日 | 1年生 該当者 | |
| | 視力・聴力検査(再検査) | 4年生 | |
| 11日(火) | 色覚検査 | 4年生(希望者) | |
| 12日(水) | 視力・聴力検査(再検査) | 1年生 | |
| 13日(木) | 眼科検診 | 全学年 13:30~ | |
| 20日(木) | 耳鼻科検診 | 全学年 13:30~ | |
| 25日(火) | 内科検診 たんぽぽ | 1、3、5年生 13:00~ | |
| 27日(木) | 尿検査(二次検査) | 該当者 | ※朝提出 |
| 28日(金) | // | 予備日 該当者 | ※朝提出 |
| 31日(月) | 内科検診 | 2、4、6年生 13:00~ | |
| 6月14日(月) | 歯科検診 | 高澤先生 5・6年生 | 9:00~ |
| 15日(火) | 歯科検診 | 高澤先生 3・4年生 | 9:00~ |
| 17日(木) | 歯科検診 | 福田先生 たんぽぽ・1・2年生 | 9:00~ |

視力検査では必ずメガネを持ってきてください。

耳鼻科検診では耳掃除をしてきてください。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>	<p>適度に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>
------------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------------

適度な運動も大切。
スポーツするときはこんなところにも気をつけよう！

髪●動きやすいように、髪はまとめておこう

服装●通気性がよく、伸縮性のある素材のものを着よう

つま●手足ともにつめは短く切っておこう

くつ●自分のサイズに合ったくつを履こう

暑い日の運動 上手にとろう
水分と休憩を上手にとろう

運動を始める 30分前にコップ1杯、
運動中も 30分に1回の水分補給を。

「休みたい」と感じ始めたら、休憩をとろう。
事故を防いで楽しむために。

けがをしてしまったときは…

傷口を洗う

ここまででは自分でしよう

血が出たら押さえる

●保護者の皆様へ●

健康診断が続いています。それぞれの検査についてはお知らせをお届けしますので、よくお読みいただき、ご協力をよろしくお願いいたします。結果のお知らせは個別になりますが、異常なしの場合は後日お届けする「健康のきろく」または「健康カード」でご確認ください。

4年生で希望者に「色覚検査」を行います。その他の学年で検査を希望される方は連絡帳でお知らせください。