

ほけんだより 5月号

おうちの人と一緒に
読みましょう。

令和4年5月 相島小学校 保健室



5月に入り、日中暑さを感じる日が増えてきました。朝晩と日中の気温差が大きいので、上着で調節するなど工夫して、体調をくずさないように気をつけましょう。

5月のほけん目標

規則正しい生活をしよう



規則正しい生活で元気な体をつくりましょう

風邪や暑さに負けない元気な体を作るための3つのポイントは、「ぐっすり睡眠・しっかり運動・栄養バランスのとれた食事」です。

1 睡眠



- ぐっすり眠って疲れた脳や体を休めましょう。
- 小学生には9~11時間の睡眠が必要と考えられています。

2 運動



- 身体を動かして汗をかきましょう。
- 適度な運動で、体や心の調子を整えることができます。

3 栄養



- 1日3食、好き嫌いせずに食べましょう。
- 朝ごはんは特に大切です。しっかり食べて一日を始めるためのスイッチを入れましょう。

感染症対策に取り組んでいます

感染症の流行が長期化していますが、子どもたちは、お互いに声をかけあって、手洗いなどの感染症対策に取り組んでいます。今後も、自分や大切な人を守る行動を全員で継続していきます。



もう一度おさらいしよう「手を洗うタイミング」

登校したらすぐ 休み時間 体育のあと 給食のまえ そうじのあと トイレのあと

※外から教室に入るとき・共有のものを触ったときに丁寧に洗いましょう。

せき・くしゃみのあと
鼻をかんだあとも
忘れずに!

健康診断の結果を配付します

4月下旬から5月にかけて健康診断を実施しています。結果をお子さんと一緒にご覧になられて、これまでと比べてどれくらい成長したかを実感させたり、自分の生活について振り返らせたりするなど、活用していただきたいとおもっています。

再検査や治療につきましては、なるべく早く病院を受診していただきますようお願いいたします。受診される際は、学校から配布したお知らせの用紙を病院に提出し、再検査や治療が終わりましたら、学校にご提出ください。



気温が高くなってきています。熱中症予防のため、学校でもこまめな水分補給を呼びかけていきます。水分を多めに準備していただきますようお願いいたします。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用のタオルの準備をお願いいたします。