

ほけんだより 5月

赤阪小学校
保健室
No.2

R6(2024)年5月 2 日

あたらしい生活が始まって1ヶ月経ちました。生活に慣れてきた人、疲れがたまってきた人もいます。早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整えて、心も体も元気いっぱいにご過ごししよう。

5月の保健目標 身の回りを清潔にしよう



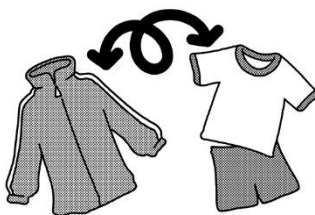
自分の身体や服、身の回りのものをきれいに、大切にすることは大事なことです。身の回りをきれいにすると、感染症の予防にもつながります。身の回りをきれいにし、気分をリフレッシュさせましょう！

毎日の荷物をチェックするときに、ハンカチとティッシュを持っているかも確認しましょう。またハンカチは毎日交換していますか？きれいにした手をきれいなハンカチで拭くようにしましょう。

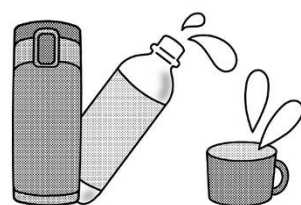


急な暑さにご用心

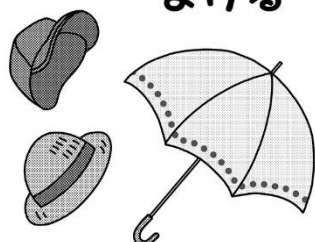
調節しやすい
衣服をチョイス



かわくまえに
水分を補給



日ざしを
よける



5月に入って、気温も高くなってきました。しかし、朝と夜が冷えて1日の気温差が大きくなっています。衣服の組み合わせを工夫して、体調をくずさないようにしましょう！



アウトメディアチャレンジ！



今年度も、げんきアップ週間の中で「アウトメディアチャレンジ」を実施します。

「アウトメディア」とは、テレビ・ゲーム・パソコン・スマホ・タブレットなどの電子メディアに触れる時間をコントロールして、使いすぎを減らして、自分の時間・家庭での団らんなどの時間を大切にしようというものです。

メディア利用時間を守るために、ストップウォッチやアプリでの管理、スマホ・ゲーム機をおうちの人に預けることなどをおすすめします。空いた時間を、カードゲーム、散歩、スポーツ、図書館で本やまんがを借りて読む、料理に挑戦する、昔遊びをする、工作をする、お手伝いをする、早めに寝るなどに使うと充実した時間をすごせます。

保護者のかたへ

月経用ナプキンについて

赤阪小学校では、今年度から西館(3~6年生の棟)の女子トイレの手洗いに月経用ナプキンを設置します。急に月経が始まった、何かしらの理由でナプキンを用意することが出来ない場合に自由にナプキンを使うことが出来るようにしています。誰でも使うことが出来るように設置していますが、原則ご家庭で用意するようにお願いします。



定期健康診断が進んでいます。診断の結果、疾患の疑いがある・異常あり・精密検査が必要な方には個別でお知らせを出しています。学校の健康診断はスクリーニングと言って、異常があるか疾患の疑いがあるかを“ふるい分ける”ものです。そのため、病院で詳しい検査をした結果「異常なし」となる場合もあります。ご理解のほどよろしくお願い致します。



眼科検診

5月9日(木)

全学年

尿検査二次

5月14日(火)

対象者のみ

視力検査

5月15日(水)

3・4年

歯科検診

5月23日(木)

全学年

内科・運動器検診

5月31日(金)

全学年

メガネを持っている人は、持つてくるのを忘れずに！

しっかり歯を磨いてこよう！

体操服を忘れずに！