

≡ ほけんだより ≡ 5月

令和4年5月13日
No.3 上小学校保健室



からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』

新年度がスタートして1か月がたちました。新しい学年にもなれてきたころではないでしょうか？そして、ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重たい」



「気分がちょっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか？

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしてたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。



いつもきれいに！

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手洗い・うがい

外から帰ったときは忘れずに



手足のつめ

のびていないか、ときどきチェックしよう

保護者の方へ

健康診断の結果について

先月15日に身体測定を行いました。今月に入ってから歯科検診や内科検診を実施しています。視力や聴力、内科検診で気になる児童には、準備が整い次第、「受診のすめ」のプリントを「保健用連絡袋」に入れてお渡しします。付します。プリントを確認され、病院受診等ご検討ください。はすぐに学校へ返却をお願いします。

健康診断も残り少なくなってきました。6月まで健康診断の協力をよろしくお願いいたします。今後の健康診断の予定は、健康診断の結果についてお尋ね等がございましたら森嶋まで

★今後の



5月17日(火) 内科
5月26日(木) 尿検
6月 1日(水) 心臓
6月 2日(木) 尿検

カバンの中に

“+1”



予備のマスクをケースに入れておく



ハンカチやハンドタオルは複数枚持つ

※ご協力をよろしく
お願いいたします。

運動会の練習で、汗をかいたり、ひもが外れたり、マスクをきつたり、マシタ。カバンの中に“+1”のアイテムを持たせてもらってください。これからはジメジメする季節になりますので、汗拭き用のタオルをカバンに入れておくと助かります。

スマホの「沼」にご用心