

ほけんだより5が

令和5年5月12日

発行 保健室 西郷

保護者の方へ

No. 2

本日、身体測定の結果を配付しております。ぜひ、お子さんと一緒に確認してください。また、日常生活をより良く過ごすためにも、病院受診の必要があるお子さんにおかれましては、受診のほどよろしくお願ひいたします。

生活リズムを整えましょう!

家庭訪問期間が終わり、ゴールデンウィークが明けて、本格的に学校生活が始まりましたね。いつもより疲れのたまる1週間になったと思うので、しっかりと休んでください☺

また、今月は運動会があります。『早ね・早おき・朝ごはん』で生活リズムを整え、元気に本番をむかえられるようにしましょうね!

運動会を元気にむかえるために!



新型コロナウイルス、第2類から第5類に!

5/8(月)より、コロナウイルスの扱いが第5類になりました。今後、児童のコロナウイルス感染が判明した場合、

発症した後、五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまでが自宅療養の基準となります。

また、家庭内に感染者がいる場合も、**児童本人が感染していない場合は登校可能**となります。しかし、コロナウイルスに関することで登校に不安がある場合は、無理はされず、いつでも学校にご連絡ください。コロナ禍は明けつつありますが、引き続き、手洗いうがい等の基本的な感染予防のご協力をよろしくお願いいたします。



その1. 朝ごはんをエネルギーチャージすべし

朝ごはんには、1日元気に過ごすパワーと体と頭をシャキッと目覚めさせるはたらきがあります。運動会の練習も始まり、体を動かす機会が増えます! 元気いっぱいの体とシャキッとした頭で徒競走やダンスをがんばりましょう☺



その2. 準備運動をしっかり行うべし

準備運動には、筋肉をほぐしたり、心臓が激しい運動にびくつきしないように教えるはたらきがあります。準備運動を適当にすると大きなケガや事故につながる可能性があります、体をしっかりと使いながら、真剣に準備運動をしましょう!



その3. 十分なすいみんで体力を回復すべし

ねている間に、体はエネルギーをためることができます。太陽の光を浴びて、たくさん運動をすると体はクタクタにつかれています。次の日も元気に過ごせるエネルギーをためるために、しっかりと睡眠をとりましょう!



電西っ子の健康状況

5月12日までのお休み状況です。先週からインフルエンザの報告が数件ありました。流行には至ってありませんが、手洗いや換気など感染予防に努めていただければと思います。

保健室は、ケガや体調不良の来室は少なかったです。GW中に家族との時間を楽しんだり、試合をがんばったりとそれぞれに充実して過ごせたようでよかったです☺

また、来週から運動会練習が本格的に始まります。こまめに水分補給が出来るように、水筒を持たせていただくと助かります。

友達づきあいに悩んだら...

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころかもしれません。本来、友達と

は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。