

ほけんだより 5月

令和5年5月9日
桜山小保健室 No.2

新学期になって1か月がたちました。新しい環境にも慣れてホッとするこの時期は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活習慣を心がけてください。そして、疲れを感じたら早めに寝るようにしましょう。

5月の保健目標は

生活リズムをととのえよう

ない ない は
体とこころのピンチ!?

やる気が出ない

何をしても楽しくない

ごはんがおいしくない

ウンチが出ない

体や心のSOSサイン
かもしれません。

やってみよう

- 生活リズムを整える
- 体を動かす
- 好きなことをする
- 信頼できる人に相談する

き つめは切っていますか？

つめの切り方

形

四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ

爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安に
お風呂上がりがおススメ。
つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。

けんこうしんだん し 健康診断のお知らせ

5月10日(水)	内科検診(4~6年生)
11日(木)	// (1~3年生)
16日(火)	検尿(全学年)
31日(火)	眼科検診(1年生)
6月5日(月)	歯科検診(全学年)
7日(水)	耳鼻科検診(1年生)
14日(水)	心臓検診(1、4年生)



●おうちの方へ●

①健康診断当日に欠席の場合

お子さんが健康診断の日欠席された場合は、後日、保護者の方の引率の下で、学校医の先生の病院で検診を受けて頂くようお願いをしております。なお、検診の際の医療費はかかりません。詳細につきましては、保健室からお知らせをお渡ししますので、ご確認ください。よろしくお願いいたします。

②水筒の準備のお願い

学校では、こまめに水分をとるように指導しています。十分に水分補給ができるように水筒を持たせていただきますようお願いいたします。

③新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

5類感染症への移行に伴って、出席停止期間が変更になります。
＜児童本人が感染した場合＞
「発症した後、5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となっております。
医師からの指示があった場合は、この限りではありません。よろしくお願いいたします。