

ほけんだより

5月24日号

こころに響く言葉

地球という名の船の

誰もが旅人

ひとつしかない

私たちの星を守りたい

♪瑠璃色の地球(松田聖子)



R5.5.24

No.6

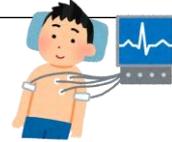
山都町立蘇陽小学校

保健室

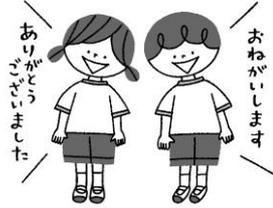
おうちの人とよんでくださいね



あす心臓検診です



1・4年生が対象です。前日にあたる今日は、お風呂に入るなどして体を清潔にしておきましょう。熊本県医師会心臓検診センターの方々が来てくださいます。上半身裸で受けるため、体育服の着用となります。体育服(体育服が洗濯中の場合は、それに替わる半袖・短パン)のご準備をお願いいたします。



熱中症予防

朝と昼の寒暖の差があります。朝は寒く、薄めの上着があるとちょうど良いですね。そうかと思うと、日中は暑くなります。外に出て元気に遊んだ後は喉が渴くので、熱中症予防のためにも「喉が渴いていなくても」水分補給をこころがけましょう。



給食時はマスクをつけて準備をします

新型コロナウイルスが第5類の扱いとなり、マスクの着用は個人の判断となりました。顔が見えるコミュニケーションのありがたさを感じています。花粉症での症状や、黄砂対策などでの不織布着用は効果的です。また、咳などの症状があるときも活用できますね。

■給食時は、衛生上、マスク着用で準備をしますので各自ご準備をお願いいたします。ランドセルに入れておくのも良いですね。

5月病に注意して!



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか? ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてくださいね。

- モヤモヤを吐き出す
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する
(太陽の光を浴びる)