

ほけんだより 5月

～^{ひと}おうちの^よひとといっしょに読みましょう～

5月の保健目標 ○みんな仲良く元気に過ごそう。

No.2

神川町立渡瀬小学校

保健室

令和4年5月2日（月）

新学期が始まってもうすぐ1か月が経ちます。新しい環境にも慣れて、ほっとする5月は、今まで緊張していた分の疲れが出やすい時期です。「つかれたなあ…」と感じたら、夜は早めに布団に入り、睡眠を十分にとって体をゆっくり休めましょう。



新学期が始まって1ヶ月。つかれがたまっていますか？

元気のひけつは、規則正しい生活リズム



☑ 早ね早おき、じゅうぶんな睡眠



☑ 3度の食事をしっかり食べる



☑ 毎朝きまった時間うんち



☑ 外で元気にからだを動かす

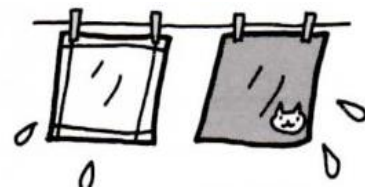
せいけつな生活

こころがけようね



お風呂で体も心もスッキリ！

とくに、耳の後ろや足の指の間をよく洗いましょう。



ハンカチは毎日洗濯を！

ハンカチは、つねにポケットに入れて持ち歩くようにしましょう。



下着は毎日きれいなものを！

汚れた下着は、汗を吸い取る力が減ります。



つめを伸ばしたままにしない！

つめを伸ばしたままだと、つめの間に汚れがたまりやすくなります。

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃

注意報 発令中!

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言しましょう。

保護者のみなさまへ

◎新型コロナウイルス感染症について

日頃より、新型コロナウイルス感染症対策にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

今後も以下の点について、ご理解とご協力をお願いします。

- ① **ご家族に体調不良者がいる場合（学校、保育園等を欠席している場合）は、本人が無症状であっても、登校をお控えください。**
- ② **兄弟・姉妹が体調不良で早退した場合は、本人が無症状であっても、一緒に早退の措置をとらせていただきます。**

上記の場合、ご家族の方が病院等を受診し、新型コロナウイルス感染症でないと分かり次第、登校は可能です。

◎水筒の持参について

熱中症予防や風邪予防など、健康管理の一環として年間を通じて水筒の持参をお願いします（強制ではありません。必要に応じ、持参してください。）

中身はお茶や水のみとします。毎日、持ち帰り、清潔にして、中身を入れ替えるようお願いいたします。

