

保健だより5月



気象庁の3ヶ月予報では、気温が平年より高い日が多いと予想されています。暑さになれていないこの時期は、熱中症になりやすいです。熱中症予防の一つとして、今の時期から1日1回汗をかく程度にからだを動かすことを週に5日程度続けていくことや普段の生活の中でもこまめに水分をとるようにするなど大切です。

☆健康診断の結果を生かしましょう！

健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、みなさんが自分のからだや健康状態について知り、考える大切な機会です。5月も引き続き健康診断が続きます。健康なからだ作り、そしてまもっていけるように、毎日の生活に結果を生かしましょう。



「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうになって
いませんか？

痛いのは嫌だ



重い病気が
見つかったら
どうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院で
みてもらいましょう。



☆内科検診☆ 5月18日(水)午後1時30分 全児童 で実施いたします☆



- ☆服装 体操服(半袖・短パン)
- ☆場所 図書室(1階)

当日、欠席した場合は、保護者引率のもと美野里病院(学校医)で検診を受けるようにお願いします。

朝の健康観察カードの様式が変わります～引き続き朝の検温・体調管理をお願いします～

新型コロナウイルス感染症については、今もなお警戒の必要な状況です。学校生活の中でできるかぎりの感染症対策を今後も実施していき、学校生活を安心して送ることのできるようにしたいと考えています。

健康観察の方法については、感染症の状況によりたびたび変更させていただいておりました。5月からは、B5サイズの健康観察カードを使用し、健康観察を引き続きお願いしたいと思います。

なお、4月まで使用した健康観察カードは回収保管させていただきます。

5月		年 組 氏名			印	確認
登校前に検温し、37.5度を超えた場合は登校を控えてください。						
記入例	体温	健康状態 (本人)	健康状態 (同居家族)			
1日	36.5℃	✓	✓			
2日						
3日						
4日						
5日						
6日						
7日						
8日						
9日						
0日						
1日						
2日						

「相談力」も大切な力です

新学期がスタートして1ヶ月。緊張や不安のために心が疲れてしまっている人はいませんか。まずは、のんびりと過ごして、心やからだを休めてあげましょう。そして、自分が信頼できる人に相談してみましょう。いろいろな経験を積み重ねていくみなさんには「相談力」も大切に育ててほしい力です。

