

# ほけんだより5月

令和3年5月11日  
小川南小学校 保健室



5月に入り、だんだんと気温が高くなってきました。体育の後や休み時間の後に、汗をかいて教室に戻る子どもたちが増えてきました。体が気温の変化に慣れていない時期なので、こまめな水分補給や汗の始末などして、体調管理に気を付けましょう。また、肌寒い日もあるので衣服の調節も心がけて、5月も元気に過ごしましょう。



## 5・6月の健康診断のお知らせ

日にち	時間	学年	内容
12日(水)	9:00	1・2年	内科検診
13日(木)	8:40	一次未提出者	尿検査
17日(月)	8:40	1年	心臓検診
19日(水)	9:00	4・6年	内科検診
21日(金)	9:00	3年	歯科検診
26日(水)	9:00	3・5年	内科検診
27日(木)	8:40	一次未提出者・ 二次対象者	尿検査
6月1日(火)	8:40	5・3年	聴力検査
6月2日(水)	9:30	2・1年	聴力検査

☆内科検診/心臓検診・・・体操服(半袖・半ズボン)で行います。

☆尿検査・・・13日(木)は、一次未提出者が対象です。朝忘れずに尿を採取してください。容器は以前配付している物を使用してください。  
27日(木)の対象者は、個別にお知らせします。



## みんなで続けよう！新型コロナウイルス感染症対策

現在、新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。茨城県でも感染者が増えています。これからもみんなで感染対策を続けていきましょう。

### ①正しい手洗い

→食べる前、外から中に入るとき、トイレの後などこまめに正しい手洗いをしましょう。下の洗い方を参考にしてください。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

画像引用：首相官邸 HP

### ②マスクを着ける。

→みなさん毎日マスクを着けている様子が見られます。ただ、鼻が出ている、マスクなしで話したりしている事もあるので気を付けましょう。

### ③規則正しい生活をする。

→早寝・早起き・朝ご飯を心がけましょう。バランスの良い食事でも体調を整えてくれますよ。