

ほけんだより 5月

R3.5.7
志雄小学校
保健室 山崎
No.3

新学年しんがくねんになって1か月。お疲れおつか気味きみの人もいられるかもしれませんね。まずはしっかりと睡眠すいみんをとり、生活リズムせいかつりずむを整え、体調管理たいちようかんりに気をつけましょう。

新型コロナウイルスしんがたの感染かんせん拡大かくだいが続いています。こまめな石けんせっけんでの手洗いてあら、換気かんき、マスクまस्कの着用ちやく、不要不急ふようふきゅうの外出がいしゅつを控えるなど、しっかりと予防対策よぼうたいさくを行いましょ。

保護者の方へ

お子さんの登校前の健康観察、体温のチェックをしっかりとお願いいたします。

5月の保健目標

◎身の回りを清潔にしよう

- ※ハンカチ・ティッシュを毎日持ってきてきましょう。
- ※つめは短く切りましょう。

ハンカチは毎日
と取り替えよう！



身だしなみ・せいけつチェック！



ハンカチ・ティッシュは
持っていますか



石けんせっけんで手洗いてあらを
していますか



食べたらていねいに
歯みがきはみがきをしていますか



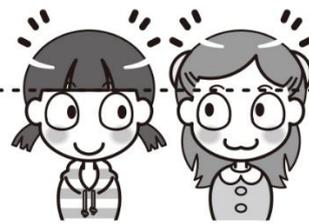
下着したぎは清潔せいけつなもの
をつけていますか



つめみじかは短く
切きってありますか



毎日まいにち、お風呂ふろに入はいって
体からだを洗あらっていますか



前まえがみめは自じに
かかかっていませんか

からだを清潔せいけつに保たもつことは、病びょう気きや
ケガけがの予防よぼうにつながります。



※裏面うらめんもあります



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

もうちょっとだけ…

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。



1年生の保護者の方へ

12日（水）に心臓検診があります。検診は予防医学協会の方が行いますが、行うにあたって【新型コロナウイルス感染症に関する問診票】が必要となります。問診票は前日に配りますので、当日の健康状態を記入し、忘れずにお子様を持たせてください。問診票を忘れると検診が受けられません。



気温差に気をつけて！