

ほけんだより

2023年 5月8日
町田市立南第二小学校
校長 隅田 克思
養護教諭

新学期が始まって1ヶ月がたちました。ようやく新しい環境になれてホッとする5月です。5月は、気温の差がはげしく体の調子をくずしやすい時期です。睡眠をたっぷりとり、朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症は、5月8日から季節性インフルエンザと同じ5類に移行されます。学校出席停止の目安は、5日になる予定です。文部科学省から詳しい内容が発表されましたら、再度、お知らせいたします。

いってらっしゃいの前に

朝の健康観察を
お願いします！

いつもとちがう様子はないですか？

- ★熱はないか？
- ★咳・だるさ・息苦しさはないか？
- ★顔色は悪くないか？
- ★元気はあるか？
- ★下痢や便秘はしていないか？

毎朝のチェックをお願いします



☆健康診断の結果、お知らせをもらったら、早くみてもらいましょう☆

★病院でくわしく検査を受けた方がよい人には、プリントで知らせます。

★「診断結果」を学校に出してください。

お知らせをもらったら
早めにお医者さんへ



定期健康診断5月の予定

日時	項目	対象	気をつけること
5月1日(月)	視力検査	1年生	メガネを持っている人は、持ってきてきましょう。
5月9日(火)	心臓検診	1年生・該当者	体育着を使います。
5月11日(木)	眼科検診	全学年	前髪が目にかからないようにしましょう。
5月12日(金)	尿検査一次追加日	該当者	朝起きてすぐの尿をとります。
5月26日(金)	尿検査二次	該当者	朝起きてすぐの尿をとります。

<出席停止の感染症について>

集団生活で流行しやすい疾病にかかった場合は、出席停止扱いになります。下記の感染症と診断された場合はすぐに学校までお知らせください。登校にあたっては、「登校許可書」を医師に記入していただき、学校までご提出ください。

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、百日咳、麻疹(はしか)、流行性耳下腺炎(おたふく)、風疹、水痘(みずぼうそう)、咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜炎(はやり目)、流行性出血性結膜炎、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、結核、髄膜炎菌性髄膜炎など

(インフルエンザについては保護者が記入する様式です。ホームページからプリントアウトをすることができます。)

(新型コロナウイルス感染症についても保護者が記入する様式を検討中です。決定次第お知らせします。)

5月のほけんもくひょう

身のまわりを清潔にしよう

「つかれ」のサイン!?

新しい学年やクラスになれようと、がんばっている人がいると思います。

次のような状態の人はいませんか?

- やる気がでない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなかねむれない
- ねているとちゅうで目がさめる

これらは「つかれ」のサインかもしれません。外で元気

よくからだを動かす、ゆっくりとお風呂につかるなどして、つかれをとるようにしてください。

だれかに話をして気分をきりかえることも大切です。

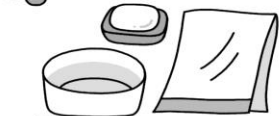
心と体は一体です

心が疲れたら、まずは体を休めてみよう

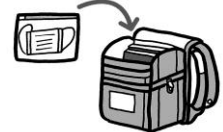


せいけつな生活をこころがけよう!

- お風呂にはいる
- はみがきをする
- てあらい・うがいを



★ランドセルに予備のマスクをいれる(給食時に使用します)



健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

運動会の練習がはじまります。★手・足のつめを切ってください。

★ハンカチ・ティッシュをポケットに入れてください。

★あせふきタオル・水筒の準備してください。

