

ほけんだより 5月

令和5年5月17日 第2号
南城市立玉城小学校 保健室



○ 身のまわりを清潔にしよう



新学期がスタートして1カ月がたちました。新しい環境には、もう慣れてきましたか？緊張がとけ、少しずつ心身の疲れが出てくる時期でもあります。睡眠をしっかり取って、疲れた体と心を休ませてあげましょう。

楽しい5連休も終わり、沖縄では“梅雨”の時期がやってきます。ジメジメ、ベタベタと湿度も高くなり、雨の日も多くなりますので、水分補給や汗をかいた後の着替えなど体調を崩さないように気をつけましょう！

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！



はやお 早起きして朝日をあびる



ちようしよく 朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ 毎朝きもちよく排便する



子供たちにも『早寝・早起き・朝ごはん』の大切さを伝えています。ご家庭でも正しい生活リズムの定着にご協力おねがいします！！

保護者の方へ

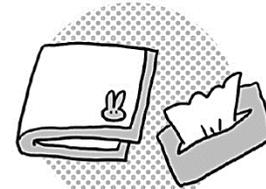
～健康診断結果をお配りしています～

終了した項目については、児童に結果をお配りしています。結果を確認し、病院受診や医療機関での相談が必要と診断された児童は早めに受診をお願いします。受診が済みましたら、学校へ『検査・治療結果』を提出してください。保護者の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

5月
今月の
保健行事予定

- 10日(水)内科健診 3・4年
- 16日(火)歯科健診 1～3年
- 17日(水)耳鼻科健診 4～6年
- 22日(月)聴力検査
- 24日(水)内科健診 5・6年
- 25日(木)視力検査
- 30日(火)～31日(水)
尿・ぎょう虫検査【二次】

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？



手と足のつめは
のびていませんか？



きれいなはだ着を
つけていますか？



まへがみは目に
かかっていますか？



せっけんで手を
あらっていますか？



ときどき耳そうじを
していますか？

みなさんはいくつできていましたか。すべてチェックがつくように、できていなかったところは改善しましょう！



もうすぐプール学習が始まります。6月5日にはプール開きが予定されています。

プール学習を楽しく、安全に始められるようにしっかりと準備しましょう！

- ★耳・鼻・目の病気がある人は、早めに治しておきましょう。
- ★手足の爪を短く切っておきましょう。
- ★前日は早く寝て、体を休めましょう。
- ★朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ★頭シラミのチェックをしておきましょう。



新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行となりました！！

5月8日より感染症法の位置づけが変更されることで学校において予防すべき感染症としての位置づけを見直し、学校感染症の第二種に追加されました。出席停止期間の基準も変更となり、『発症した後五日を経過し、かつ症状が軽快した後一日を経過するまで』となりました。出席停止期間は、自宅で休養をお願いします。

