

～かしこく やさしく たくましく ほけんだより 5月

令和3年5月9日発行

白保小学校 保健室

6日間のGW、あっという間に感じましたね。GWはゆっくり過ごした子や、毎日海で泳いでいた子など、それぞれの家族で素敵な時間を過ごしていたようです。さあ！今日から本格的な学校生活のスタートです！学校には勉強・スポーツ、友達づくり・おいしい給食と新しい発見や楽しい出来事が沢山あります。GWで生活リズムが崩れた子も、この土日でしっかり立て直し、元気いっぱい毎日を過ごせるようにしましょう♪

☆今月の保健目標☆
からだを
せいけつにしよう

しっかり刻もう。朝の生活リズム



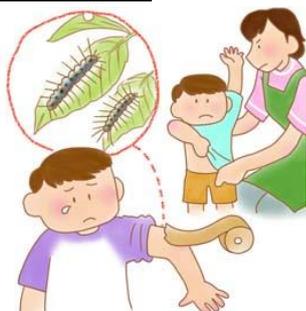
健康診断が続いていきます 5月の予定

5月で検診は全て終了します。検診を受けられないと自分で病院へ行って検診を受けることになるので、学校での検診を受けれるように体調を整えておきましょう！

日	曜日	項目
11	水	<u>歯科検診</u> ※まだ受けていない児童が対象です
12	木	<u>尿検査・蟻虫検査</u> ※未提出の人が対象です
26	木	<u>校医検診</u> ※身体に異常がないか、背骨がゆがんでいないか調べます

タイワンキドクガ(プー)に気をつけよう！

暖かくなり校内でもタイワンキドクガが多くみられ、虫刺されによる発疹やかゆみ、痛みを訴える児童が多数出ております。デイゴの木周辺やプランターの近くなど、至る所に、出没しているので、タイワンキドクガがいる場所に近づかないこと、外で遊んだり草木を触った後はしっかり手洗いするようにしましょう！



【応急処置】

着替え⇒ガムテープで棘抜き⇒流水で洗う⇒すぐに冷やす

おうちの方へ

水筒 汗ふきタオル

の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなる頃です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をふくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

裏面もあります

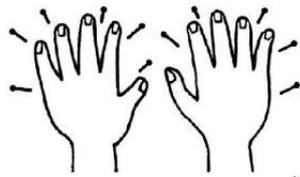
からだをせいけつにしよう!

ハンカチとティッシュ



いつも持ち歩くようにね。とくにハンカチは毎日きれいなものを。

つめ



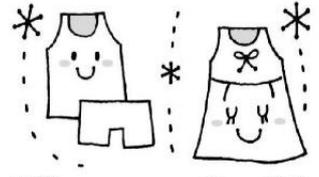
のびすぎていないかな? 1週間間に1回はつめのチェックを。

手洗い



外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。

下着



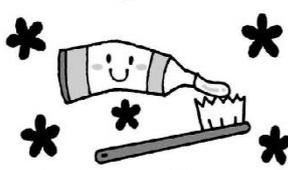
毎日とりかえよう。汚れた下着は、汗を吸い取る力が減るよ。

お風呂



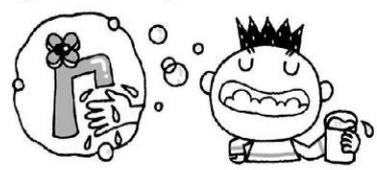
1日の汚れを落とし、からだも心もすっきりさせよう。

歯みがき



寝る前の歯みがきを忘れると、とくにむし歯になりやすいよ。

うがい



外から戻ったら、手洗いとセットでやろう。



☆に色をぬってチェックしてね!



「5月病」は、新生活に慣れようと精いっぱいがんばっていた心とからだのSOS。当てはまるものがある人は、早めに自分を休ませてあげよう。

☆自分に合うリラックス法を見つけよう

