



令和5年5月10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、この土日ですっかり立て直し、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 🎵

<p>決まった時間に起床する</p> <p>☆ 時計を持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>☆ さちんと朝食を食べる</p> <p>☆ 1日の生活の基本です！</p> <p>☆ Power Up!</p> <p>☆ 朝食を抜くと☆ 元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>☆ トイレに座る習慣を！</p> <p>☆ つんちが出なくても</p>
--	---	--

まだまだ続きます  
健康診断

日	曜日	項目
25	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
31 6/1	水 木	<u>尿・キョウ虫検査</u> * 未提出の人が対象です

### 健康診断の結果をお知らせします

★1年生保護者のみなさまへ★  
4月19日に実施しました心電図検査の結果、  
全員『正常範囲(異常なし)』でした(^\_^)  
ご協力、ありがとうございました。

★全児童の保護者のみなさまへ★  
4月19日に実施しました視力聴力検査の結果で、  
再受診が必要な児童へは、  
ピンクの『再受診依頼書』を配布しています。  
病院受診後は、学校控への提出をお願いします(^\_^)

### 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

5月8日から新型コロナウイルス感染症が感染症第5類となりました。それを受け、学校保健安全法の学校感染症第2類へと変更になりましたことをお知らせ致します。(第2類はインフルエンザやおたふく、はしかなどと同類)。

新型コロナウイルス感染症と診断された場合 ⇒ **出席停止**

(期間：発症後5日経過し、かつ症状軽快後1日経過するまで)

※感染した場合は、インフルエンザと同様『回復届出書』の提出を求めます。



5月の保健目標

# 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



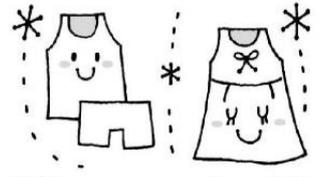
のびすぎていないかな? 1週間に1回はつめのチェックを。

## 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



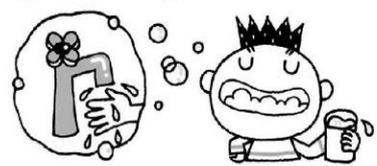
1日の汚れを落とし、からだも心もすっきりさせよう。

## 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!



つかれやすい



食欲がない



頭が痛い



ちょっとしたことでもイライラする



楽しいと感じられない



眠れない、寝つきが悪い



朝、起きられない

「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

