

ほけんだより 5がら

令和6年5月9日 佐世保市立鹿町小学校 保健室

ゴールデンウィークが終わり、また学校生活が始まりました。みなさんは、どんなゴールデンウィークを過ごしましたか？新学期が始まってから1か月が経ち、また連休明けということもあり、疲れが出たり、体調を崩しやすい時期です。『早寝・早起き・朝ごはん』でしっかり体調を整えて5月も元気に過ごしてほしいと思います。

5月の保健目標

- ・自分の体や身の回りをきれいにしよう。
- ・けがに気をつけよう。

おうちでも健康観察をお願いします。

～お子さまの様子をよくみてあげてください～

- 機嫌よく起きましたか？
- 顔色はどうですか？
- 食欲はありますか？

- 熱はないですか？
- 下痢や便秘はしていませんか？

- どこか具合が悪いくところはありますか？
- なんとなく元気がない、重た作がゆっくりなど、いつもと変わったことはないですか？

- 表情は、いきいきしていますか？



登校前や帰宅後～

- よく話をしますか？

じもからだも疲れやすくなる時期です。また気温差で体調を崩しやすい時期でもあります。『変だな？』『いつもと様子が違うな？』と感じたら、熱をはかったり、よく話を聞いてあげるなど、お子さまに心配した『早くあて』をお願いします。大丈夫なようでしたら、きゅと抱きしめて、笑顔でいってらっしゃいと送り出してください。

5月の保健行事

5月も健康診断が続きます。できるだけ欠席がないようにご協力をお願いいたします。

- 5月9日(木) 尿検査2次(前回出せなかった人、2次のお知らせをもらった人)
- 歯科検診(1・2・3年生) ※歯みがきをしっかりとしてください。
- 10日(金) 尿検査2次予備日(9日にだせなかった人)
- 17日(金) 心臓検診(心電図検査) 1年生 ※体操服を忘れずに。 ※欠席の場合、後日、保護者引率による他校での受診となりますので、できるだけ欠席がないようお願いいたします。
- 21日(火) 歯科検診(4・5・6年生、前回欠席者) ※歯みがきをしっかりとってください。
- 24日(金) 尿検査3次(前回、出せなかった人、3次のお知らせをもらった人)
- 30日(木) 眼科検診(1年生)

身のまわりをせいけつに...

- 顔は洗って手ていますか？
- 手足のつめはのびていませんか？
- お風呂に毎日入って、からだやかみの毛を洗っていますか？
- 汗をかいたらタオルでふいていますか？
- 食べたらちゃんと歯をみがいていますか？
- ハンカチティッシュはもってきていますか？
- きれいな下着を毎日きていますか？
- 石けんでの手洗いうがいは、できていますか？

からだや身のまわりをせいけつにすることは、毎日を気持ちよく過ごすためにも大切なことです。また病気の予防にもつながります。

『のびゆくからだ』について

今年度から、『のびゆくからだ』の配付が廃止となりました。健康診断の結果については、これまで通り、変わらず(健)診ごとに所見があった場合のお知らせや、受診のお勧め等はお渡しし、1学期末に(のびゆくからだの)一覽表としてお渡しするようになりますので、よろしくをお願いいたします。