

ほけんだより

5月 倉敷市立穂井田小学校
保健室
令和4年度 第2号



新学期が始まって1か月がたちました。ドキドキ、わくわくしていた人や、緊張していた人も、**ホッと疲れ**が出る頃です。さらに運動会の練習も増えてきて、**体にも疲れ**がたまりまます。いつもよりさらに**早めに寝る**などして、**体調を整えて**、**熱中症**にも気をつけながら、**元気いっぱい楽しい運動会**にチャレンジしましょう。

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



急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線避けよう

今月の保健目標

体や身のまわりを清潔にしよう

いつもきれいに! **せいけつ・みだしなみ**



ハンカチ・ティッシュ
いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)



手洗い・うがい
外から帰ったときは
忘れずに



歯みがき
ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



手足のつめ
のびていないか、
ときどきチェックしよう



はだぎ(したぎ)
毎日かえて、
きれいなものをつけよう



お風呂
1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり!

☆withコロナ いつでも どこでも 感染症対策! ☆



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にごまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

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。



健康診断の結果をお知らせします

4月に行った健康診断の結果をお配りしています。歯科検診は全員、他の検診については、精密検査が必要なものについてのみの配布となっています。お手元に届きましたら、結果を確認して、医療機関の受診をお願いします。

特に歯科については、むし歯以外は受診を悩まれるかもしれませんが、定期健診などと一緒に受けていただくと良いかと思ひます。

せいけつ調べをしていると、ハンカチやティッシュ忘れの人もちらほら……。出がけに急いでいるとつい忘れてしまうこともあります。(先生も車に乗ってから思い出すことがあります)だからこそ、前の日に準備しておくことや、予備のハンカチやティッシュを持っておくことが大切になってきます。「忘れないようにする」と同じように「忘れてしまったとき」の準備もできるようになるといいですね。