

(ほけん)だより

5月

まだまだ続くよ!



令和5年(2023年)5月2日 吹田市立岸部第一小学校



緑いっぱいさわやかな季節になりましたね。新学期がスタートして1か月がたち、疲れが出やすいところです。疲れたな、と感じたら、しっかりとからだを休めましょう。また、春でも熱中症になることがあります。衣服の調整や水分補給をしっかりと、体調管理を行いましょう。

5月の健康診断

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	聴力2年					
8	9	10	11	12	13	14
聴力1年	聴力再検査	耳鼻科検診1年、 他学年抽出				
15	16	17	18	19	20	21
				内科1,2年		
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
		尿検査2次				

6月も健康診断は続きます

1日: 心臓検診二次
15日: 歯科健診4, 5, 6年
23日: 尿検査最終(予定)
29日: 歯科健診1, 2, 3年

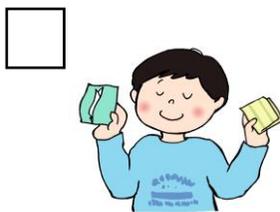
からだを清潔にしよう!

20分休みや昼休み・体育などで、元気いっぱい外で運動している姿が保健室の窓からよく見えます。外で遊んだ後、どうするのかな。汗をかいた後、そのままいいのか。

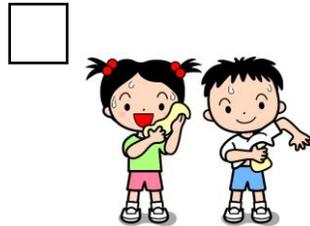
自分ができていることには□にチェックをしてみましょう。何個チェックできるかな。



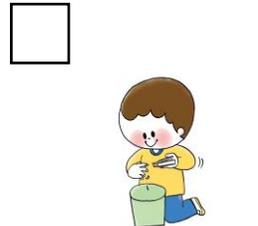
こまめに手洗いしよう。ハンカチできれいにふこうね。



ハンカチ・ティッシュを持っておこう。



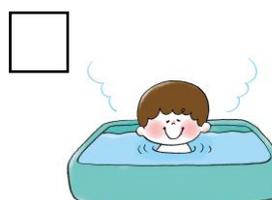
汗をかいたら、ハンカチやタオルでふこう。



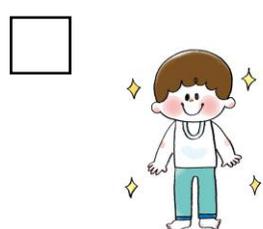
つめは短く切ろう。



はみがきをしよう。(寝る前は必ずしよう!)



毎日お風呂やシャワーで、からだをきれいにしよう。



毎日清潔な衣服や下着を着よう。



こまめな水分補給



しんどくなったらすぐに先生にいおう



帽子をかぶろう

保護者の方裏面に災害給付金制度について等、記載しております。ご覧ください。



受診のお知らせをもらったら、おうちのひとに渡しましょう。病院へ行き、早めに治療をしてもらってください。(眼科、耳鼻科の受診は、水泳学習前に行きましょう。)



4月のほけんしつの様子

- 毎日のように健康診断があり、保健室に来ることが多いですね。みなさん、担任の先生のいうことをきちんと守り、静かに検診を受けているなあ、と感じています。とてもうれしく思いました。
- 暑いと思ったら寒い日もあり、寒暖差の大きい月でした。コロナやインフルエンザではないのですが、発熱で欠席する人が多かったです。1枚はおれる服を持っておいたら、気温の変動に対応できていいですね。
- 4月下旬より、委員会活動が始まりました。保健委員会さんが20分休みや昼休みに保健室に来て、石けんの補充や保冷剤の準備などをしてくれます。保健委員さん、よろしくお願ひします!

下着の貸し出しについて

下着を汚してしまった場合、保健室の備え付けのものをはかせています。新品の下着をお渡ししていますので、お手数ですが、新品で同じサイズのものを保健室にお返してください。別の児童が下着を汚してしまった際に使用させていただきます。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

下着以外のもの（服やズボン、靴下など）は、洗濯をしたうえで保健室にお返してください。



あたら ใหม ^{がくねん} 学年、クラスになって1か月がたちます。

つか 疲れが出やすい時なので、ゴールデンウィークを利用して ^{りよう} 心も体もリフレッシュしよう♪



あた 新 ^{かんきよう} しい環境や友だちに ^{さんぢよう} 緊張



れん 連 ^{きもち} 休で気持ちが ^{ゆる} 緩む



れん 連 ^あ 休明けに ^{たいぢよう} 体調不良...



こんなことをしてみましょう

なに 何 ^{かんが} も考えない時間を作る

ぐ ぐ ^{すり} 眠る

しん 信 ^{らい} 頼できる人に相談する

す 好 ^{きな} きなことをする

自然の

「癒やし」

に触れてみて



5月4日はみどりの日。

自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

目 からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスをやわらげる効果も。

耳 からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

鼻 からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

