

ほけんだより No.2

すくすく



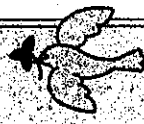
令和4年4月26日
横浜市立大岡小学校
校長 馬渡 照代
養護教諭 木村智恵子

先日、今年初めて、つばめを見ました。自由に空を飛ぶ姿を見ていると、晴れやかな気持ちになります。



からだ・心のつかれ

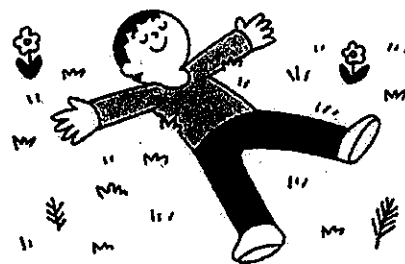
大切にしたい『ひと休み』



新年度がスタートして3週間。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、少し落ち着いてきたころではないでしょうか。その一方で、ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重たい。」「気分がちょっと落ち込みぎみ。」というようなことはありませんか。

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、いつもよりからだも心もつかれやすい時です。睡眠を多めにとる、好きなことを楽しむ、おいしいものを食べる…など動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。心とからだはつながっています。心か疲れたと感じたら、まず、からだを休めることから始めましょう。

いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしましょう。



視力検査の結果はA B C Dで表しています。

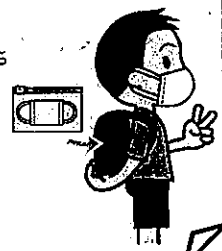
- | | |
|-----------|-----------|
| A…1.0以上 | C…0.3~0.6 |
| B…0.7~0.9 | D…0.2以下 |

A以外の場合、「受診のおすすめ」をわたします。

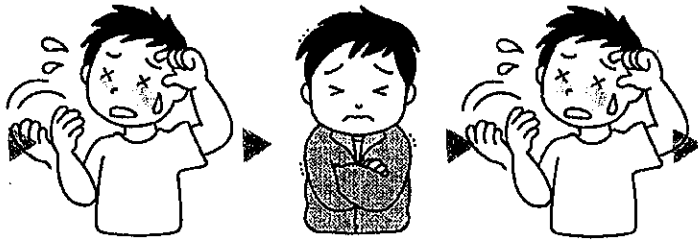


予備マスクを補充しましょう。

ひもが切れたり、汚れたりして、予備マスクを使った人は必ず、マスクをランドセルに補充しておくようにしましょう。

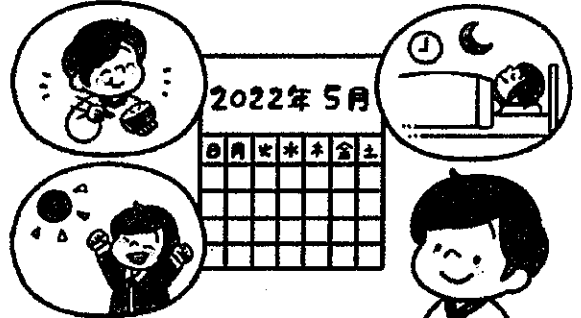


かんたん さ おお がつ
寒暖の差が大きい5月。



いふく ちようせつ くふう
衣服の調節を工夫しましょう。

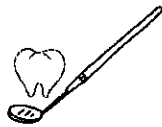
ゴールデンウィークも



きそく ただ せいかつ
規則正しい生活リズムで

ほけんぎょうじよてい

保健行事予定



- 4月28日(木) 歯科検診4・6年・個別
- 5月6日(金) 尿検査セット配布
- 5月9日(月) 尿検査提出
- 5月11日(水) 聴力再検査
- 5月12日(木) 内科検診1・2・3年
- 5月19日(木) 耳鼻科検診1・4年

- 5月20日(金) 視力再検査6年
- 5月23日(月) 視力再検査4年
- 5月24日(火) 視力再検査5年
- 5月25日(水) 視力再検査3年
- 5月26日(木) 歯科検診3・5年
- 5月27日(金) 視力検査2年
- 5月30日(月) 視力検査1年
- 5月31日(火) 視力検査個別級
- 6月1日(水) 眼科検診 全学年

保護者の方へ

これまで、毎日の健康観察をありがとうございます。今後も引き続き、よろしくお願いいたします。体調が悪い場合は、無理せず、様子を見てください。

2年生以上は、4月27日(水)からロイロノートの運用が始まります。

検温の結果や欠席や遅刻、早退の連絡は今後、ロイロノートを通してお知らせください。朝8時までの送信にご協力お願いいたします。

健康管理のために、毎日、検温を実施していただきますが、登校しない土日祝日は結果の送信は不要です。

なお、1年生については、準備ができ次第、改めてお知らせいたします。

登校後、体調が悪くなった場合は、保健室で体温をはかり、様子を見ます。平熱は人によって違うものですが、学校では37.0℃以上になった場合は、保護者の方に連絡することがあります。体温にかかわらず、咳や頭痛、だるさや息苦しさも判断の基準になります。

お子さんの健康を守るために、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

汗をかきヒミツ

人は暑いときや運動したときだけでなく、お風呂に入っているときやだんの生活の中でも、気づかないうちに汗をかいています。汗は、かわくときからからだの表面の熱をうばいます。体温が上がりすぎないように、バランスをとっているのです。暑くなる日が増えてきました。暑さからだが慣れていない今、急に暑くなったときは熱中症にかかりやすくなります。運動するときや暑いときは、水分をとるのを忘れずに！

