

5月のほけんだより

あたら ねんど になって1か げつ がたちました。こ
 の じき つか 時期に、疲れがどっと 出 てる ひと
 連 休 があります、「早 寝 ・早 起 き ・朝 ご はん」
 で 生 活 リズ ム を 整 えて、元 気 に 過 ご し ま し ょ
 う。

令和4年4月28日
 横浜市立新鶴見小学校
 校長 佐藤 朗子
 養護教諭 岡林 奈那
 長尾 芽依
 大河内 倫子

学校生活になれてきたときに、注意したいことは？

みなさん学校生活になれてきたころだと思えますが、なれることで「このぐらいならいいだろう」と行動がいいかげんになってしまうことがあります。ここで、4月の自分の生活をふりかえってみましょう。次の項目ができていますか自分でチェックしてみましょう。〇がつかなかったところを見直して、健康で安全な生活をめざしましょう！

1

事故に注意!

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっていられるかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2

ケガに注意!

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕をもって動きましょう。

3

言葉づかいに注意!

仲のよい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素直に「ごめんなさい」と言いましょう。

①事故に注意!	
〇をつける	できているかな?
	学校の行き帰りは、おしゃべりにむちゅうにならない。
	道路でふざけない。
	通学路を広がらずに歩いている。
	〇をつけた数
	こ

②けがに注意!	
〇をつける	できているかな?
	ろうかを走らず歩いている。
	階段を歩いておりる。
	まえを見ながら歩く。
	〇をつけた数
	こ

③ことばに注意!	
〇をつける	できているかな?
	友だちの気持ちを考えながら話す。
	元気よくあいさつをしている。
	ことばづかいにきをつけている。
	〇をつけた数
	こ

熱中症にご用心！

だんだん暑くなってきましたね。実は5月は、まだ体が暑さになれていないため、熱中症になりやすいといわれています。学校に来るときは、水とうをわすれずに！「のどがかわいたな」と感じる前に、休み時間など、こまめに水を飲むようにしましょう！

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり、無視したりしてしまうと熱中症になる可能性があります。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはよいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがよいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

今月のワンポイントアドバイス！

ゴールデンウィークも 早寝・早起き！



5月のはじめは学校がおやすみの日が続きますが、学校がある日と同じように、早ね・早起きをしましょう！

ゲームのやりすぎ、おかしな食べすぎなどにも注意です。連休明けに、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています！

◇◇◇ 5月の健診予定 ◇◇◇

9 (月)	内科 1・5年
12 (木)	内科 6年 / 2次尿検査配布
13 (金)	2次尿検査回収
17 (火)	眼科 7組・1・4・6年
18 (水)	眼科 2・3・5年
23 (月)	内科 7組・4年
26 (木)	内科 2・3年

- ★ 視力検査の結果「B」以下の人に受診のおすめを配付していますのでご確認ください。
- ★ 尿検査の受け取りは13日の朝8：50までです。注意してください。
- ★ 内科健診の日には体育着を忘れずに持って来てください。
- ★ 6月は耳鼻科健診、歯科健診を実施します。

●新型コロナウイルス感染症に関する連絡について●

休日にお子様が新型コロナウイルス感染症と診断された場合、濃厚接触者として経過観察を指示された場合、新型コロナウイルス感染症に関する検査（PCR検査等）を受けた場合は、休日明けにご連絡ください。

