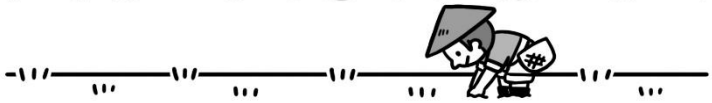
ほけんだより 5月

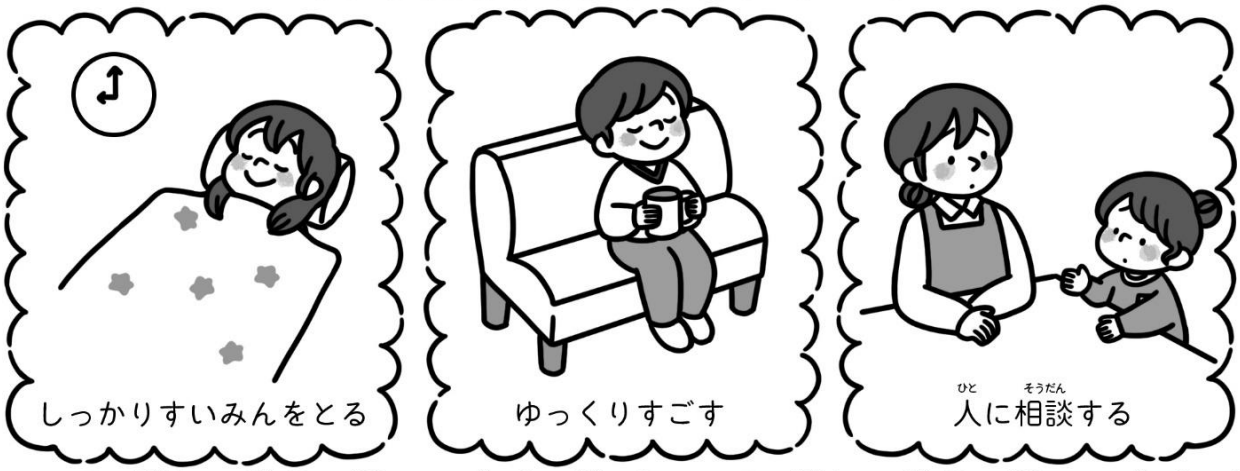


令和4年5月2日
岩国市立小瀬小学校
保健室

からだ・心のつかれ 大切にしたい『ひと休み』

新年度がはじまって、およそ１ヶ月がたちました。ひとつずつ上の学年になったみなさんは、新しくはじまった学習やリーダーとしての役割など、本当によくがんばっていますね。今は少し力がぬけて、からだも心もつかれが出やすい時期です。

こんな方法で元気をチャージ！



ゴールデンウィークも

規則正しい生活リズムで

お休みでも、みだれた生活リズムやだらだらとすごすばかりだと、からだといっしょに心の元気もなくなってしまいます。思いきりからだを動かして遊んだり、楽器を奏でたり、虫を観察したり、自分の好きなことで元気に遊べば心のスイッチもオンになって毎日がイキイキわくわくします。頭や気分もスッキリして宿題もはかどるはず！？

出かけるときには感染症対策などもわすれずに、安全に健康にすごしてくださいね。またお話をきかせてください☺

スマホの「沼」にご用心

動画、ゲーム、音楽、SNS…など、スマホは楽しいですよね。でも、長時間ズルズルと使い続けると、その「楽しい沼」から抜け出せなくなっちゃうかも!? そんなスマホ依存症の他にも、さまざまなトラブル発生の危険もあります。スマホと上手に付き合うために、家族とも話し合って「ルール」を決めるのがおすすめです。

❶使用時間のルール
❷課金（有料アイテムなど）に関するルール
❸他人の悪口や批判を流さない
❹自分や友達の情報（住所や電話番号、学校名、写真など）をよく知らない人に伝えない

【5月　健康診断の予定】

５／１２（木）	眼科検診	髪の毛が目にかからないようにしてきましょう。
５／１７（火）	耳鼻科検診	耳そうじをしておきましょう。髪型は耳がみえるようにしておきましょう。
５／２６（木）	内科検診	体を清潔にしておきましょう。前日は早くねて体調を整えておきましょう。

検診の後に結果をわたすので、おうちの人といっしょに自分の健康の様子を確認しましょう。受診が必要な人は、困ったことが出てくる前に病院でみてもらってくださいね。

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を避けよう

体育の時間や休み時間には、「暑い～！」と顔を真っ赤にして、汗をたくさんかいている姿をよく見るようになりました。水筒があるとどこでも水分補給ができて便利ですね！

保護者の方へ

【定期健康診断について】

4月から提出物等にご協力いただき誠にありがとうございます。おかげさまでスムーズに実施できております。検診結果は、お子様と一緒にご確認いただき、受診が必要な場合には、困り感を感じる前にぜひ一度、専門医を受診されてください。ご不明な点がありましたら、いつでもご連絡ください。5月も検診がつづきますが、どうぞよろしくお願いいたします。

【衣服の調節や紫外線・熱中症対策について】

天候も不安定な日が多く、お子様の服装等に迷われる日もあるかと思います。学校でも適宜、上着の着脱等について声をかけていきたいと思いますので、調節しやすい服装で送り出していただけると幸いです。暑い日にはたくさん汗をかいている姿も目にします。インナーシャツの着用、水筒の持参、必要に応じてタオルの持参について登校時に確認をお願いいたします。

紫外線対策として日焼け止めは持参してよいことになっています。保護者の方の許可を得ることと、お友達との貸し借りをしないことを子どもたちに指導していますので、よろしくお願いいたします。

お子様も保護者の方も疲れが出やすい時期ですので、ぜひ『ひと休み』の時間も大切にされてください。
また、お子様の様子や学校生活について、気になることがありましたらお気軽にお知らせください。