



5月保健目標
からだをせいけつにしよう

お子様と一緒にご覧ください。

毎朝の健康観察で睡眠時間を！

今年度から、毎朝健康観察の際に、就寝時刻の確認をしています。1～3年生までは21時まで、4～6年生は22時までに寝るように指導しています。睡眠不足のまま登校すると、授業中眠たくなったり、熱中症などで体調を崩しやすくなったりします。ご家庭でも、早く寝るようお声かけ・ご協力をお願いします。

5月は、子どもたちが楽しみにしている野外活動や修学旅行があります。規則正しい生活を心がけ、体調管理ができるようにご協力をお願いします。

熱中症対策は早めに！

4月も暑い日が多く、子どもたちは、汗をたくさんかきながら活動をしていました。中には、水筒を持参しておらず、走って水道に向かう児童もみ見られました。

「熱中症」といったら、「夏」というイメージがあると思いますが、この時期も熱中症のリスクは高いです。そこで、家庭で下記の準備をお願いします。

☆保護者の方へお願い☆

○水筒を持たせてください。(中身はお茶、スポーツドリンク可です)

※スポーツドリンクは、糖分を多く含むため飲み過ぎ注意です。

○汗対策のため、タオルや着替えを持たせてください。

そろそろはじめましょう 熱中症 予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分補給
水分をこまめにとろう



睡眠
ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調管理
体調を整え丈夫な体を作ろう

5月の予定

8日(木)

13:30～ 眼科検診【全学年】
13:50～ 歯みがき指導【1・2年生】
※宇佐川小学校と合同

13日(火)

13:30～ 内科検診【全学年】

20日(火) 尿検査【全学年】

★お願い★

朝のうちに出示してください。

※欠席者については、当日ご持参いただくか、翌日の21日の朝提出をお願いします。

21日(水) 尿検査(20日に忘れた人)

28日(水)

14:00～ 耳鼻科検診【全学年】

★お願い★

耳そうじをお願いします。

つめの切り方 正解はどっち?

① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る



② 白い部分が少し残るようにして、角はやや丸く切る

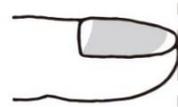


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。

歯みがき指導(1・2年生)をしていただきました!

宇佐川小学校との合同学習

8日(木)の5校時に、学校歯科医の谷本先生に歯みがき指導をしていただきました。野生のサルと動物園にいるサルの歯の違いについて考えて、私たちが美味しい物をこれからも食べていくためには「歯みがき」が大切であることを再確認することができました。

いつも通り給食後歯みがきをした後に、歯垢の染め出しを行いました。今の歯みがきの仕方では不十分であると子どもたちも感じたようでした。

《指導内容》①1・2年生は、歯ブラシを持つ反対側の手で肘を支えてみがきましょう。

②歯ブラシを当てる順番を決めて、みがき残しがないようにしましょう。

③低学年は、就寝前の仕上げみがきをお願いします。

