

ほけんだより 5月

宇部市立二俣瀬小学校
2024年5月

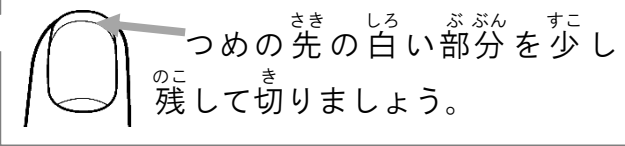


5月6日は「立夏」といい、暦の上では夏の始まりです。
 緑がきれいで、さわやかな風が吹くこの時期は、運動するととても気持ちがいいですね。みなさんも、休み時間に運動場で、一輪車の練習や、サッカーをして、たくさん体を動かしていますね。
 日中は、気温が高くなる日も増えてきました。外で遊ぶ時には、必ずぼうしをかぶり、こまめにお茶やお水を飲みながら遊んでください！

5月 ほけん目標 体のせいけつに気を付けよう!

できているかな? せいけつチェック!

せいけつにすごせているか、振り返ってみましょう。出来ていると思ったら、□に✓を付けてください。✓がつけられなかったことは、これからできるように、がんばりましょう!!

- つめ 短く切っている  つめの先の白い部分を少し残して切りましょう。
- 手あらい こまめにあらっている
- 歯みがき 食べた後にはきちんとみがいている
- 服 下着を着ている 毎日着替えている
- ハンカチ・ティッシュ いつも持ち歩いている

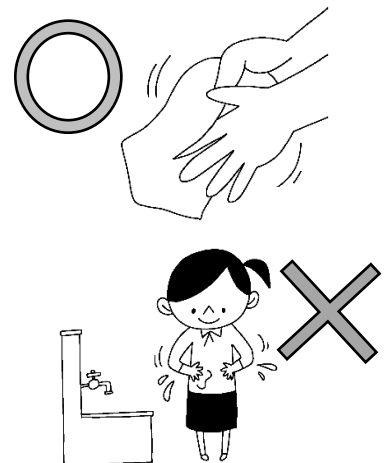
ケガや病気を予防するためにも、体をせいけつにしておきましょう!

※ハンカチは せいけつなものを ※

せっかく手をきれいに洗っても、手をふくハンカチがよごれては、また手がよごれてしまいます。

毎日、きれいなハンカチを持つようにしましょう☆

これから、あせをたくさんかく時期になってきます。ハンカチとは別に、あせふき用のタオルを持ってきておくといいかもしれません。





熱中症に 気をつけよう

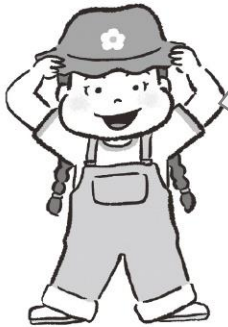
だんだん気温が高くなりました。

今の時期は、体が暑さになれていないので、熱中症になりやすいです。

体をたくさん動かす時は、水分補給を忘れずに！外で活動するときは、ぼうしをかぶってくださいね。

外に出るときの約束！

ぼうしをかぶる



登校のときにも、黄色のぼうしを忘れずに！

こまめに

お茶やお水をのむ



のどがかわく前に飲むといいよ！

日かげで休けい



活動の途中でもこまめに休けいを！

4月 保健室来室

状況

33 件

多かったケガ：打撲



ケガをして、保健室へ来るときは…

ケガをしたとき、傷口が砂などでよごれている時は、できるだけ、水で洗ってから保健室に来ましょう。

また、休み時間中にケガをした時は、休み時間が終わってから保健室に来るのではなく、すぐに保健室に来るようにしましょう！！傷口がよごれたまま血が固まってしまわないように、できるだけ早く来てください。

保護者のみなさまへ

～ 健康診断結果について ～

今年度も、健康診断に係わる書類を多数ご記入いただきありがとうございました。

健康診断の結果、担当医師より指摘を受けたお子さんには「受診のお知らせ」を配付させていただきます。学校健診は、スクリーニングになりますので、病院で受ける検査や診断とは違います。「受診のお知らせ」を配付された方は、早めに病院での受診をお願いいたします。

(今年度から、「受診のお知らせ」の様式が県内統一のものに変わっています！)

