

すこやか

令和3年5月13日

宇部市立吉部小学校

1年間で一番過ごしやすい季節ではありますが、感染症が拡大しつつあるため、外出や移動の制限など多くのことに気を付けておられることと思います。

感染症対策を徹底することは大切ですが、過敏になりすぎるのもストレスの原因となります。まずは、よく食べて、よく寝て、よく笑えるといいですね。新感染症の1日も早い終息を願って、今、自分にできることから行動にしていきたいと思います。

5月の保健目標

身の回りを清潔にしよう

衛生検査実施中！

学校では、ハンカチ・ティッシュ・つめなどの衛生検査を毎週水曜日に実施しています。今週はどうか？時々チェックすることで、意識づけにつながればと思います。

登校前にもチェックをして、毎日確認しましょう。ちなみに、時々×がついているのが、つめ、ティッシュ、ハンカチです。

これから、汗ばむ日も多くなると思いますので、できれば汗が拭けるようなタオルかハンカチを持てきましょう。

上靴もこれから、雑菌が繁殖しやすい季節になりますので、金曜日に持って帰りましたら必ず洗って、月曜日に気持ちよく過ごせるようにしましょう。

ところで、靴箱の靴や脱いだ靴がきちんとそろっていますか？また、靴のかかとはおれてないですか？もう一度、見直してみましょう。

吉部小の靴箱は、お客様が来られる玄関にあるので、きちんとそろっていると、自分自身だけでなく、とても気持ちよい感じを与えます。

★清潔な生活を送るためには、どんなことに気をつければいいでしょう。

①～⑥は何を表しているかな？



健康診断の結果について

健康診断も半ば終了しました。

4月から行っている健康診断の結果について、検診ごとに、結果をお渡ししております。視力検査・聴力検査の結果の確認の提出ありがとうございました。その他の検査結果は、異常の疑いがあるお子さんのみ、「お知らせ」をお渡ししようと考えております。「お知らせ」が届きましたら、内容をよく読まれ、できるだけ早く病院の受診されることをお勧めします。検査によっては、通知を出すまでに時間のかかるものもありますのでご了承ください。

また、すべての検査結果が出ましたら、健康通知表ですべてのお子さん・保護者の皆様にお知らせします。(6月中旬頃)何かご不明な点がございましたら、保健室までお尋ねください。

◎自分でもしっかり確認しよう



◎必ずおうちの人に知らせよう



◎治療の経過を学校に知らせよう



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫?

もうちょっとだけ...



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか? 朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ...



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆつくり寝て、疲れをとりましょう。