

ほけんだより

2021. 5. 10 / 上宇部小保健室

5月になりました。ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか？
日差しもだんだん強くなり、外で遊んだら汗ばむようになりました。
5月は体育発表会があります！感染症対策にも気を付けながら
体育発表会に向けての練習もがんばりましょう♪



毎日のせいけつ習慣を大切に！

山口県の新型コロナウイルス感染状況は「レベル2」となっています。手洗い、マスク着用などの感染症対策はもちろん大事ですが、毎日の生活の中でも『せいけつ』をこころがけることがとても大事です。下の絵をみて、自分はせいけつにできているか振り返ってみましょう！

せいけつな生活を心がけよう！

●おふろ

一日の体のよごれをしっかりと落とそう

●歯みがき

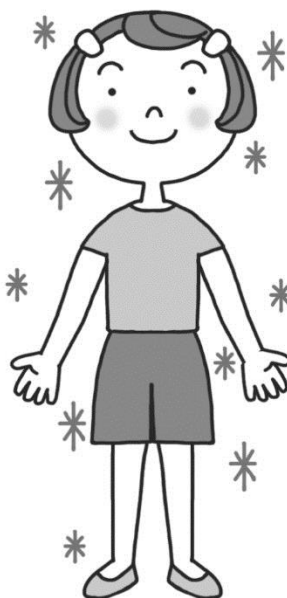
みがき残しのないよう、ていねいにみがこう

●手洗い

石けんをよくあわだてて、すみずみまで洗おう

●ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩くようにしましょう



●まえがみ

切るかピンでとめて、目にかからないようにしよう

●うがい

天井を向いて、のどの奥まで水がとどくようにしよう

●つめ

手の平側から見て、つめの先が出てきたら切るようにしよう

●下着

毎日、きれいな下着と取りかえよう

たいいくはっぴょうかい れんしゅう 体育発表会の練習が始まっています！

5月29日（土）に体育発表会が行われます。
休み明けから練習が始まり、一生懸命がんばっているところだと思います。
この時期は朝と昼間の気温差が大きく、体調をくずすことがあります。
すばらしい発表会になるように次のことに気をつけてください。



外で活動するときは 帽子をかぶろう



こまめに 水分補給をしよう



自分の足に合った 靴をはこう



早く寝て 明日にそなえよう

朝ごはんを
しっかり食べて
体調を整えよう



保護者の方へ

○4月から健康診断を実施しています。治療や今後の生活への注意が必要な所見があれば『検診結果のお知らせ』をお渡ししていますので、できるだけ早めに受診をしていただきますようお願いいたします。

○新型コロナウイルス感染症について、現在の感染状況は「レベル2」となっています。引き続き毎朝の検温、マスク着用での登校をお願いいたします。体調がすぐれないときや平熱+1℃の熱があるときは自宅で療養してください。また、ご家族で体調がすぐれない方がおられる場合も登校を控えていただくようお願いいたします。

○体育発表会の練習が始まっています。水筒を持参しこまめに水分補給ができるようご協力をお願いいたします。