



保健だより

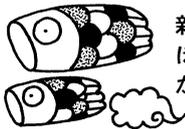
No.3

令和3年 5月13日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
主任養護教諭 新井あづ紗



さわやかな季節になりました。天気の良い日は気温が上がりますが、朝夕や雨の日はまだ肌寒く、体調を崩しやすい時季でもあります。調整しやすい服装で登校させてもらえたらと思います。(衣服には記名をお願いします。)

また、新学期から1ヶ月が経ち、環境が変わったことにより知らず知らずのうちに疲れやストレスが溜まっていることもあるかもしれません。睡眠や休息を十分にとり、体と心の疲れがとれるようにしてください。お子さんの様子で気になることがあれば、お知らせください。



新学期がスタートして1か月……。緊張もほぐれ、ゴールデンウィークも過ぎ、疲れがたまる時期です。生活リズムを整えるように心がけましょう。

生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p>  <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p>  <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p> 	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか？</p>  <p>リラックスタイム</p>
---	--	---	--

緊急事態宣言中のためなかなか外出できない日々が続いています。家で楽しめることを見つけられるとよいですね。我が家では、たまにテーブルに簡易ネットを張って卓球をしています。テレビゲーム・携帯ゲームについては、やりすぎないように、ご家庭で時間等のルールを決めてください。



健康診断が終わってからお知らせをもらったら



お医者さんへ

健康診断の結果、病気・異常等の疑いのある人には「健康診断結果のお知らせ」をお渡ししています。(歯科のみ、全員にお知らせをお渡しします。)

耳鼻科・眼科・内科は、フール開きまでに受診してください。

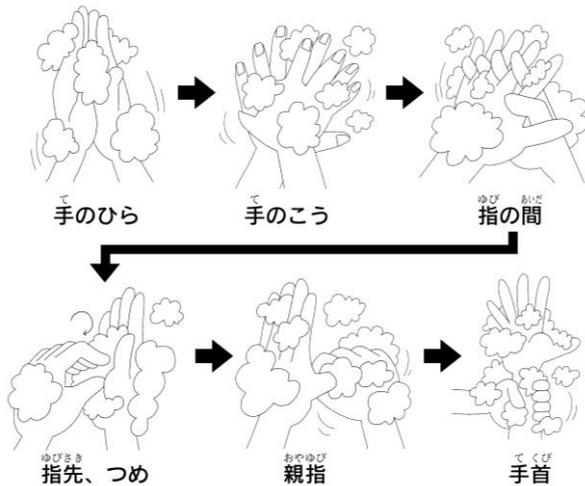
視力・歯科も授業中の集中力等に関わりますので、なるべく早めに受診をお願いします。

お知らせは「病気・異常等の疑いのある人」にお渡ししていますので、受診の結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

★お子さんとお読みください★

5月の保健目標 **身の回りの清潔に気を付けよう**

新型コロナウイルス感染症予防には、手洗いがとても大切です。
 石けんと流水で30秒くらいかけていねいに手を洗いましょう。
 また、せっかくていねいに手を洗っても、洋服などでふくと、また汚れやウイルスが手についてしまいます。毎日清潔なハンカチを忘れずに持ってきましょう。



できているかな？ 清潔な生活

- ハンカチ 毎日持ってきている
- つめ 短く切っている
- 歯みがき 食後にみがいている
- ティッシュ いつもポケットに入れている
- 手洗い 食事の前やトイレのあと、石けんで洗っている



〜〜できているかな？〜〜 学校で手を洗う「6つのタイミング」
 ①外から教室へ入るとき、②トイレのあと、③給食の前、④掃除の前、⑤共有のものをさわるとき、⑥せきやくしゃみ・鼻をかんだとき

5月30日はゴミゼロの日

新 新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。



- ・散歩中の犬が間違えて飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マスクをきちんと捨てよう

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

