

5月のほけんだより



市川市立柏井小学校 保健室 令和4年5月24日

*おうちの方と一緒に読んでください

新学期が始まって、あっという間にもうすぐ2ヶ月になろうとしています。入学や進級で新しい出会いがあったり、環境も変わ

ったりして、楽しいけれど、緊張するという人も多いでしょう。何か心配なことがあったら、お家の人や先生に相談してくださいね。

もうすぐ運動会ですね。今週も運動会の練習が続き、疲れがたまったり、気温も急に暑くなったりと体がまだまだ暑さに慣れていないので、体調を崩している人もいます。「早ね・早おき・朝ご飯」で生活リズムを整えて、元気に運動会に参加できるといいですね！

新しいクラスや毎日の生活に少し慣れてきた頃です。こんな人はいませんか？

慣れてきた頃 注意報 発令中!

1 **事故に注意!**

車は急に止まれません。ほかの人の迷惑になっているかもしれませんね。楽しい登下校中も、しっかりまわりを確認しながら歩きましょう。

2 **ケガに注意!**

ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。

3 **言葉づかいに注意!**

仲のいい友だちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせたときは、素直に「ごめんなさい」と言きましょう。

うんどうかい もうすぐ運動会!!



- 運動会の練習が続いています。ケガをしないように気をつけましょう。転んでしまったときは、必ず水道でよごれを洗ってきてください。
- 熱中症予防のため、毎日水筒を持参し、こまめに水分補給をしましょう。また、汗ふき用のタオルも持ってきてきましょう！

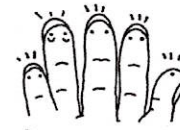
長〜く伸びていませんか？

つめは、物を持ったり、指先を守ったりするためにはなくてはならないものですが、伸び過ぎは危険です。

つめが伸びていると、友だちに当たってけがをさせたり、指先が何かにぶつかった時、つめが折れて痛い思いをしたりすることもあります。

★伸び過ぎサインをチェック

手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたら、伸び過ぎのサインです。1週間に一度はチェックして、伸びていたら切る習慣をつけましょう。



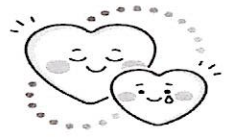
もしかして… 5月病!?

こんな症状はありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていられど…不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもかもしれません。まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



*** おうちの方へお知らせ ***



●健康診断が続きます。検診の後に、異常が見つかった人に「結果のお知らせ」をお渡しします。何か異常が見つかった場合は、早めに検査・治療を受けるようお願いいたします。検査を受けましたら、治療報告書を担任へ提出してください。

●新型コロナウイルス感染症防止対応として、市川市では健康診断の当日に本人、また家族が体調不良の場合は健康診断を見合わせていただきますので、ご了承ください。毎日の健康観察カードにて同居の家族の発熱等もチェックしております。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

●耳鼻科検診について、新型コロナウイルス感染症予防のため学校医さんと相談の上、本校では対象学年の1・3・5年生は、耳と鼻のみの検査となっています。また、2・4・6年生の保健調査からの抽出児童については、今年度も検査は実施いたしませんので、気になる症状がある場合は医療機関を受診していただくようお願いいたします。