

オアシス

2021年 5月 保健室より

新学期になって1か月。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく体調を崩しやすくなります。また、運動会の練習も始まります。体調管理、暑さ対策をしっかりとして元気に過ごしましょう。

運動会に元気に参加しましょう

体の調子はいかがでしょうか？

- ① すいみんを十分とる。 ② 朝ごはんをしっかりと食べる。 ③ 準備運動をしっかりとする。 ④ あせふきタオルを持ってくる。 ⑤ ケガや体調が悪い時は先生に知らせる。



熱中症にも注意

長い時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して、体にいろいろな症状が出ます。運動中のこまめな水分補給で防ぐことができます。毎日、お茶を忘れないようにしましょう。

服装

昼間はあたたかくても朝晩は冷え込むことも。調節できる服装に

ぼうし

だんだん日差しがきつくなってきます。外に出るときはぼうしをかぶろう

水筒

汗をかくと体の水分が不足します。のどが乾く前の水分補給が大切

毎週月曜日は、さわやかデー

できているかな？清潔な生活

清潔は自分も相手も気持ちよくすることができて、病気の予防にもなります。

家でも毎週月曜日さわやかデーで調べる5項目ができていますか振り返ってみましょう。

- ① 就寝時刻 … 1・2年生は9時まで、3・4年生は9時半まで、5・6年生は10時まで
- ② 早起き … 6時半まで
- ③ 朝ごはん … 赤・黄・緑の食べ物をバランスよくとりましょう。
- ④ ハンカチ・ティッシュ … 毎日新しいハンカチに取り換えましょう。
- ⑤ つめ … つめが伸びていると、つめと皮膚の間に汚れがたまり、菌が増えやすい状態になります。手のひら側から見えたら切りましょう。



続けてがんばろう！感染症対策

- ★ 手洗い or 消毒 20秒 … 手洗いの後はきれいなハンカチでふいて、消毒しましょう。
- ★ せきエチケット（マスクをつけましょう。） … 屋外で距離がとれるときなどは外しても大丈夫です。
- ★ こまめに健康観察・しっかり報告 … 毎朝、登校前に体温を測定しましょう。
- ★ 早ね・早起き・朝ごはん … 生活リズムを整えて、自分の体の中の免疫力を高めましょう。



健康診断の結果と受診についてお願い

4月から、健康診断を実施し、結果については随時お知らせしています。受診の必要がある場合には、「お知らせ」をお渡ししますので、できるだけ早めに受診し、経過・結果をお知らせくださいますようお願いいたします。なお、受診しても異常なしとなることがありますが、これは学校での健康診断がスクリーニング（病気・異常の疑いがあるものを選び出す）であるためです。また、耳鼻科と眼科については、お子様の健康を第一に考え医療機関からの報告書をご提出いただくまで、プール学習ができません。ご理解とご協力をお願いします。



教育相談のお知らせについて

スクールカウンセラー近藤先生による教育相談を行います。お子様の発達面、学習面、交友関係等どんなことでも構いません。

次回（5・6月）の予定は、5月20日（木）13：30～17：30、5月27日（木）13：30～17：30、6月10日（木）8：30～12：30、6月17日（木）13：30～17：30となっております。

また、ソーシャルワーカーの豊澤先生も相談にのってくださいます。豊澤先生は**火曜日**に学校に来てくれています。何か相談がありましたら、お気軽に担任か養護教諭まで電話等でご連絡ください。

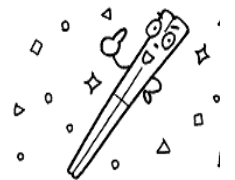


5月給食目標

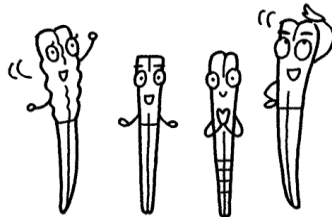
～ランチルームより～

「正しいマナーで食事をしよう」

しんねんど きゅうしょく はじ かげつ き しょくじ
新年度の給食が始まり、1ヶ月がすぎましたね。マナーに気をつけて食事ができていますか？和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方はとても重要（じゅうよう）です。はしは「きる」、「はさむ」、「混ぜる」などの多様な機能（たようなきのう）があるので正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。



はしの長さ チェック



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A（手首から中指の先までの長さ）× 1.2
- ② B（親指と人差し指を直角に広げた長さ）× 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。

