

オアシス

2022年 5月 保健室より

緑が美しい季節となりました。どんどん緑を深めていく校庭の木々にパワーを感じます。新しい環境の中でがんばっているみなさんと、同じパワーです。一方でちょっとお疲れ気味の人もいるようです。今月から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

- 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。



帽子をかぶる



タオルで汗をふく



水分補給

おうちの方へ



の用意をお願いします

そろそろ気温が高くなるころです。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。また、手をよくハンカチとは別に、汗ふき用の清潔なタオルも持たせてください。

毎週月曜日は、さわやかデー

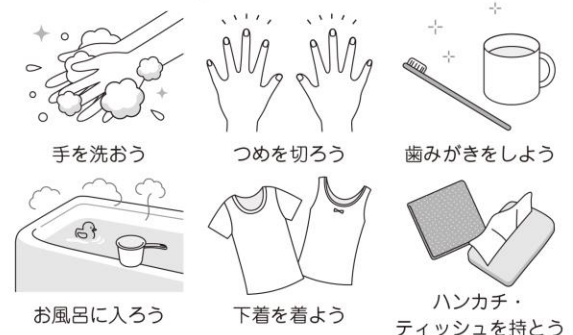
今年度も毎週月曜日、次の5つの項目ができていますか調べます。家でも毎週月曜日さわやかデーで調べる5項目ができていますか振り返ってみましょう。

- 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、つめと皮ふ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。

Q どうして「清潔」が大切なの？

みだしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。

Q 清潔のポイントは何？



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

本年度は、スクールカウンセラー植田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10日（火）8：30～12：30、5月24日（火）8：30～12：30、6月7日（火）13：20～17：20、6月23日（木）8：30～12：30となっております。

また、昨年度に引き続きスクール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**金曜日**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」

新年度の給食が始まり、早一か月がたちました。給食委員会のメンバーが中心となり、給食の準備や後片付けを協力して行っています。5月の給食目標は、正しいマナーで食事をしようです。正しい食事のマナーを見直してみましょう。

正しいマナーとは…

よい姿勢で食べよう！

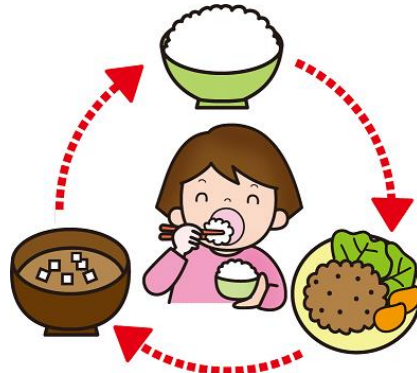


いすに深くすわ座ろう。

あしの裏を地面につけよう。

食べこぼしが減り、見た目が美しいだけでなく、消化もよくなります。

交互食べをしよう！



いろいろな味をバランスよく楽しむ、日本の伝統的な食べ方です。

食事のしかたは、毎日のくり返しによって一生の習慣になっていくものであり、一度習慣になったものはなかなか治すことができません。周りの人に迷惑をかけていないつもりでも、マナー違反は周りの人を不快な思いにさせることもあります。この機会に食事のマナーについて考えてみましょう。