

オアシス



保健だより 2023年 5月

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。今月から運動会の練習も始まります。体調管理や暑さ対策をしっかりと、元気に過ごしましょう。

運動会の練習が始まります！

- 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。毎日お茶を持参しましょう。



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頃です。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、手をふ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。

Q どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「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？



手を洗おう



つめを切ろう



歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・ティッシュを持とう



～ 健康診断の結果と受診についてお願い ～

4月から、健康診断を実施しています。学校生活に支障をきたすような症状が見られる場合や受診の必要がある場合に、「受診のお知らせ」をお渡します。早めに受診していただき、受診結果を学校へお知らせくださいますようお願いいたします。

特に、耳鼻科については、お子様の健康を第一に考え、プール学習が始まる前に、治療していただくようお願いいたします。

お詫び及び訂正：保健日より4月号で、歯科検診1・2年生…5/2とありましたが、5/9に実施いたします。



～ 教育相談のお知らせについて ～

今年度も、スクールカウンセラー植田先生、スクールソーシャルワーカーの豊澤先生による教育相談を実施します。お子様の発達面、学習面、交友関係等どんなことでも、お気軽にご相談ください。

5・6月の予定

植田先生	5月 9日 (火)	8:30~12:30
	5月18日 (木)	13:20~17:20
	6月 1日 (木)	8:30~12:30
	6月13日 (火)	13:20~17:20
	6月29日 (木)	8:30~12:30

豊澤先生 毎週金曜日

教育相談担当：吉田



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よう。

正しいマナーとは…

よい姿勢で食べよう！

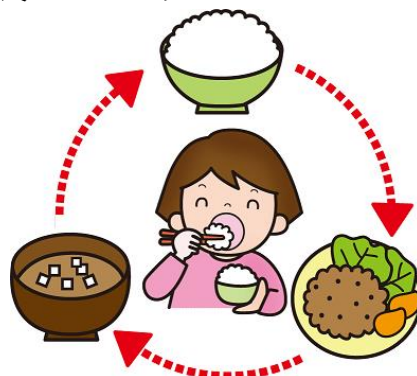


いすに深く
すわ
座ろう。

あしの裏を
じめん
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。