



えがおのはな



No.3

令和3年
4月30日
南小学校
保健だより

* 健康・安全に気をつけて、楽しい連休にしましょう *

1. 交通事故、水の事故、その他の事故に気をつけましょう



- ★観光客も増えて交通量も多くなります。いつも以上に、歩行や横断歩道の横断、自転車の乗り方やスケートボード等の遊び方にも十分注意してください。
- ★天候や波、地震などの情報を正しく判断して、危険な行動は絶対にしないようにしましょう。子供だけで海や川へ行ってはいけません。
- ★行動、場所、時間などの判断も大切です。多くの人が集まる場所では、大人から離れないようにしましょう。携帯電話などの使い方にも注意しましょう。

2. 規則正しい生活をしましょう

- ★新学期が始まって1か月。疲れがたまってくる頃です。リラックスできる時間をつくって、ゆっくり気持ちとからだを休めてください。連休明けに元気に登校できるような計画を立てましょう。
- ★規則正しい生活を心がけて、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをくずさないようにしましょう。



3. 熱中症に注意しましょう

- ★暑さに慣れていないこの時期は、気温が夏ほど高くなくても熱中症になりやすいので、十分に注意して過ごしてください。
- ★こまめな休憩、水分補給、帽子の着用、気温に合わせた服装、マスクの着脱など



連休明けには、元気に登校できるようにしましょう！

5月の健康診断の予定

13日(木) 眼科検診	13:30~	5年
18日(火) 尿2次検査		1次陽性者
19日(水) 内科検診	13:30~	4年、5の1、5の2
20日(木) 心電図検査	9:00~	1・4年
眼科検診	13:30~	2年
21日(金) 歯科検診	9:30~	4年、5の1、5の2
28日(金) 歯科検診	9:30~	1年、5の3、5の4



心とカラダの準備、
よろしくお祈りします☺

5/27(木)の耳鼻科検診
(5年生)は、6/3(木)に変更
になりました。(3年生
も6/3に行います。)

～かけがえのない命を守るために～

新型コロナウイルス感染症対策 できていますか？

チェックしましょう！



□毎朝、検温、健康観察をしている。

- ・発熱やかぜ症状などが見られるときは、自宅で休養をお願いします。
- ・発熱やかぜ症状などが続くときは、発熱等受診相談センターに相談してください。健康チェックカードに詳細を記載してあります。
- ・健康チェックカードへ記入し、登校するときには持たせてください。

□外出時はマスクを着用し、咳エチケットに努めている。

- ・暑さで息苦しさを感ずるときは、マスクをはずしましょう。
- ・マスクを外したときは、会話を控え、人との距離を保ちましょう。



□石けんを使ってしっかり手洗いをしている。

- ・外から帰ったとき、トイレの後、食事の前など
- ・あわあわてあらいの歌、ハッピーバースデーの歌×2回などていねいに洗いましょう。
- ・泡を洗い流す前に、蛇口のハンドル部分を洗いましょう。(洗う前の手で蛇口をさわっています。せっかくなきれいに洗っても、またウイルスがついてしまいます。)
- ・家庭では、タオルの共有をやめましょう。

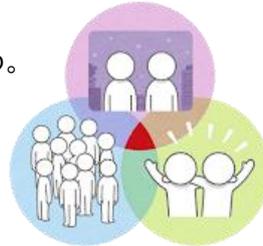
□規則正しい生活をして、免疫力を高めている。

- ・早寝、早起きをしましょう。
- 1～4年生は遅くても9時までに、
- 5～6年生も遅くても10時までに寝ましょう。
- ・栄養のバランスを考え、好き嫌いせず食べましょう。
- ・食べすぎに注意しましょう。
- ・適度な運動を家でも行いましょう。
- ・メディア機器の使い方に気をつけましょう。



□不要不急の外出は控えている。

- ・3つの密(密集・密閉・密接)を避けましょう。



水筒の持参にご理解とご協力を
よろしくお祈いします

運動会の練習も
始まります。汗ふ
きタオルの用意も
お祈いします。



体育の授業や休み時間に効率よく水分補給ができるよう、毎日、水筒を持たせてください。

- ・水筒の中身は、水または麦茶にしてください。(たくさん汗をかくときはスポーツ飲料も可ですが、糖分の取り過ぎに注意しましょう。)
- ・水筒には、分かりやすいところに名前を記入してください。 ※ペットボトルは不可
- ・水筒は、毎日持ち帰り、家庭でよく洗浄し、清潔を保つようお願いします。
- ・登下校中に歩きながら飲むことがないように、ご家庭でもご指導お願いします。
- ・水筒は、本人のみが使用し、中身を人にあげたり、人からもらったりしないようにお願いします。