

ほけんだよい

新しい学年になり、1か月が経ちました。ご家庭でのお子さんの様子はいかがですか？ 来週は、たてわり登山遠足があります。みんなで励まし合いながら、楽しく登山できたらと思います。

遠足前日、たてわりグループごとに合言葉(がんばろうコール)を決める予定です。どんなコールになるのか、今から楽しみです！



5月の健康診断

月	火	水	木	金
				1日
4日 みどりの日	5日 こどもの日	6日 振替休日	7日	8日 たてわり登山遠足
11日	12日	13日	14日	15日
18日	19日 尿検査用具配付	20日 尿検査(1回目)	21日 歯科検診 (13:05~全学年)	22日
<p>19日お休み、20日に登校予定のお子さんは、事前にご連絡ください(尿検査の用具を早くお渡します)。</p> <p>20日の欠席や、検査用具をお渡しできなかった場合は、尿検査2回目(6月3日)に検査します。</p>				
25日	26日	27日	28日	29日

「水泳・川遊び健康調査(全校)」 「見学旅行の健康調査(5・6年)」 「お泊まり会の健康調査(全校)」を行います

今後「水泳・川遊びの健康調査」、5、6年生は「見学旅行の健康調査」、7月に「全校お泊まり会の健康調査」を行います。以下の既往症があるお子さんは、主治医の先生に注意点などをお聞きになり、健康調査への記入をお願いします。



結膜炎・中耳炎・皮膚病(水いぼを含む)・心臓病・腎臓病・けいれん体質・けが・食物アレルギーなど(食物アレルギーは、見学旅行やお泊り会の調査の際に、詳しくご記入ください)

たてわり登山遠足の持ち物について

たてわり登山遠足では、マダニの予防として、手に軍手、首にタオル、足元に登山用スパッツ(足カバー)を付けます。遠足当日に忘れることがないように事前に準備をお願いします。

また、水筒だけでは足りなくなってしまうお子さんがいるので、予備の飲み物(ペットボトル等)を持参してもらっています。予備の飲み物は、回収して車で運び、登山途中に子どもたちに渡す予定です。一度集めますので、お子さんの予備の飲み物が分かるように必ず記名をお願いします。



ご家庭でマダニのチェックをお願いします

これから、たてわり登山遠足をはじめ、外での活動が多くなります。また、自然が多い有明の校地内ですので、休み時間に遊んでいるときに、マダニが近くにいることも考えられます。

たてわり遠足など、全校での活動があった際には、学校でも子どもたち同士でチェックしていますが、ご家庭でも特に注意して見てください。また、お風呂に入った際など、日常的にマダニのチェックをお願いします。



< マダニのチェックポイント >

- 全身をよくチェックしてください。
- 特に、わきの下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、耳の後ろ側、頭部(髪の毛の中)などをよく見てください。

※皮膚の柔らかいところに入り込むことが多いです。

※マダニを見付けたら、無理に取らずに医療機関(皮膚科)を受診してください。

※詳しくは、厚生労働省 HP「ダニ媒介感染症」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164495.html> をご覧ください。

だいせつ あさ 大切な朝ごはん

<お子さんと一緒にご覧ください>

これから、たてわり登山遠足、クロカン走、体力テストと、体を動かす機会が多くあります。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。朝ごはんをしっかりと食べることで、熱中症の予防にもなります。

一日の元気のための「朝」の過ごし方

一日元気に過ごせるかどうかを決めるのは、朝の過ごし方。

毎日、この4つを意識して一日を始めましょう。

4つの約束

1

はやお
早起きしよう



2

ひひかり
日の光を
あ
浴びよう



3

あさ
朝ごはんを
た
食べよう



4

うんちを
だ
出そう



ポイント

ゆっくり朝ごはんを食
べたりトイレに行ったり
する余裕が持てる時間
に
お
起きましよう。カーテン
をあひひかりあ
を開けて日の光を浴びる
のうめざ
と、脳が目覚めます。