

こころのために リラックス タイム を作ろう



新学年がスタートして1か月。子どもたちもそろそろ新しい環境に慣れてきた頃かと思います。4月は、溶連菌感染症に罹り出席停止の人が目立ちました。GWの前半は、少し肌寒い日がありましたが、後半はお天気に恵まれ家族で遠出したという人、毎日、少年団の練習だったという人もいて連休明け、お疲れ気味の人もあります。そのため、このお休みで生活リズムを崩してしまったという人もいるのではないのでしょうか。もう一度生活リズムを見直してゆっくり体を休め、少しでもリラックスできる時間を作りましょう。いろんなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいと思います。

また、これからは今月末の公開体育学習の取組も始まります。お子さんの体調管理をよろしくお願いします。

まだまだ続きます 健康診断



5・6月の保健行事



4月から行われています健康診断。4月は校内での検査が中心でしたが、5月からは、学校医の先生方による検診が始まります。御協力をよろしくお願いします。

4月から行っています健康診断ですが、専門機関でのくわしい検査や治療が必要と思われるお子さんには、「〇〇検査結果のお知らせ」をお渡しします。健康で充実した学校生活を送るためにも「お知らせ」が届いた場合は、早目に受診されますようお勧めいたします。また今後の保健管理のために、受診の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、学校で行われている健康診断は“スクリーニング”と言い、病気や異常の疑わしいと思われるものを選び出す検査ですので、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。その点も御了承ください。

眼科検診(1・4年,フレンド1・4年)

13日(水) 9:00~

※眼鏡を使っている人は、忘れずに!!



耳鼻科検診(1・4年,フレンド1・4年)

14日(木) 9:00~



前日に耳掃除を忘れずに!!

内科検診(全学年) 9:00~

5/27(水) ~2・4・6年

6/10(水) ~フレンド学級・1・3・5年

尿検査(全学年)

※器材は、前日に配付します。

1回目~5/20(水)

2回目~6/3(水)

3回目~6/17(水)

(※3回目は、1回目か2回目のどちらかをやっている人が対象です)

その行動の役割、 知ってる？

AとBの文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。
□に入る言葉はわかるかな？

どれも体を清潔にするために大切なことだよ。



A 体を□□□に保つ

B □□□□が体に入るのを防ぐ



きれいな B バイキン 清潔にしていると、病気などから体を守れるよ。これからも続けよう。

公開体育学習の練習がはじまります！
準備はOK?

Q 水分補給の目安は？

- ①のどが渇いたらすぐ飲む
- ②のどが渇く前にこまめに飲む
- ③バテるから飲まない

正解は ②

「のどが渇いた」と思ったら既に脱水が始まっています。

Q ケガをしないためには？

- ①がんばらない
- ②つめを切る
- ③ゆるめのくつを履く

正解は ②

つめが長いと友だちをひっかいてしまい、ケガのもと。

Q ストレッチはいつやる？

- ①運動前にしっかりしておけばOK
- ②運動後にしっかりしておけば運動前は適当でOK
- ③運動の前も後もしっかり

正解は ③

ウォームアップもクールダウンも両方大切。



始めよう！
暑熱順化

梅雨が明ける頃から熱中症になる人が増え始めます。熱中症にならないために、暑さに体を慣れさせる暑熱順化を今から始めましょう。

外で少し汗が出るくらいの運動をする

家でストレッチなどの運動をする

湯船にゆっくりつかる