

ほけんだより

平成30年5月2日(水)

杉並区立高井戸第四小学校

校長 細川 猛彦

養護教諭 坂田 晶子

さわやかな5月。あついかも？すずしいかも？

さわさわやかで気持ちのいい空気の5月。でも、ちょっと体を動かすと汗をかいたり、朝や夜にうす着していると少しひんやりと感じたりすることもあります。そんな時期に気をつけたいことは？



★急に気温が高くなった日は、体調を崩しやすくなります。服装だけでなく、生活のしかたも気をつけましょう。睡眠をしっかりとり、朝ごはんをしっかり食べる。そして学校ではこまめに水分を取ることを心がけましょう。

4月は、溶連菌感染症・胃腸症状のかぜが出ていました。欠席者が少ない日が続いていますが、杉並区内では感染性胃腸炎が大人も子供も出ているようです。御家族で手洗いをして予防しましょう。また、麻疹の流行がみられている地域があります。2回の予防接種が済んでいるか御確認ください。麻疹は感染力がとても高く、後遺症を残す可能性のある感染症ですので特に注意が必要です。

健康診断が続きます。

4月から健康診断が始まっています。1年生の中には不安そうにしている子もいましたが、話をしっかり聞いて上手に受けることができます。5月も健康診断が続きます。提出物の提出期限に御留意ください。



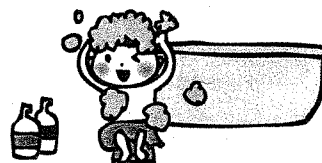
できているかな？「みだしなみ」

◎せいけつなはだぎをつける ◎いつもハンカチとティッシュを



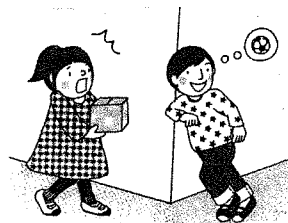
◎おふるできれいにあらう

てあし ◎手足のつめはみじかく



あたまじらみがはやる季節になります。頭を丁寧に洗いましょう。定期的に頭髪にたまごがついていないか確認しましょう。

のびたつめは、よごれや細菌がたまるだけでなく、思わぬけがにつながる可能性があります。1週間に1回はつめを切りましょう。



廊下の
曲がり角で...

椅子で船こぎ...



学校でのヒヤリに気をつけて!



椅子を引いて...

階段で
一段飛ばし...



☆少し気をつければ防げるケガがみられます。校舎内での過ごしや遊びのルールを確認しましょう。保健室前の掲示物「このあとどうなる？」をめくってみてください。