

ほけんだより 5月

杉並区立高井戸第四小学校

令和5年5月2日(火)

校長 本橋 忠旗

養護教諭 横山 美佳

爽やかな季節になりました。先月は、朝晩はまだまだ肌寒く、そうかと思うと日中は夏を思わせるような気温と衣服の調節に困る気候でした。新学期が始まって1か月が過ぎました。新しいクラス、先生、環境。様々な変化に体も心も疲れが出てくる頃と思いますが、お子さんの様子はどうでしょうか。明日からお休みが続きます。休み明けからは今月の終わりに控えている運動会の練習が本格的に始まります。この休みをうまく使って、心も体もご家庭の予定に合わせて、それぞれ休養することで、練習に全力で取り組めるようにするといいなと思っています。

新型コロナウイルス感染症に対する取り扱いが段階的に緩和されてきて、8日からは、感染症の部類が2類から5類へと変わります。今後も季節を問わず感染のリスクはあります。ご協力いただいた健康観察も記録はなくなりましたが、朝の健康観察はこれからもご家庭でしっかりとってから、登校させてください。

健康観察のポイント 具合が悪い場合は検温をお願いします。

- 寝起きはいいか。
- 顔色はいいか。
- 食欲はあるか。
- 下痢をしていないか。
- 頭痛・腹痛はないか。
- 咳は出ていないか。
- のどの痛みはないか。



5月の保健行事

- 10日(水) 腎臓検診(尿検査) 1次
- 11日(木) " 1次予備日
- 耳鼻科検診(全学年) 午前中
- 12日(金) 眼科検診(全学年) 午後
- 15日(月) 歯科検診(4.5.6年)
- 19日(金) 心臓検診(1年生+他学年) 午前中
- 25日(木) 腎臓検診 2次(対象者) + 1次未提出者
- 26日(金) " 2次検診予備日

リラックス、できていますか



欠席・遅刻の連絡の変更「まなびポケット」の活用について

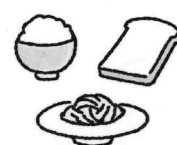
「まなびポケット」による連絡が可能になりました。遅刻で登校のつもりだったが、欠席になったなど、急な変更にも電話ではなく、アプリを活用してください。よろしくお願いいたします。

バランスよく食べよう!

カラダの調子を整える

エネルギーのもとになる

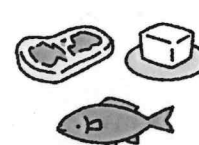
カラダをつくる



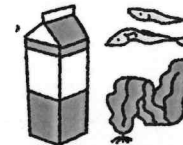
炭水化物



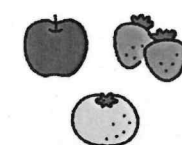
脂質



タンパク質



無機質



ビタミン

睡眠

健康な生活
バランスが大事

運動

栄養

ストレスのサイン、見逃さないで



「5月」だけど 5月じゃない!?

「五月晴れ」という言葉があります。梅雨の間に晴れたときのことで、「5月のよく晴れた天気」という意味で使われることが多いです。5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬をすごしてきたみなさんのからだは、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、熱中症に注意! 軽い運動で暑さからからだを慣らしておく、こまめに水分をとる、運動をするときは休けいするなど、熱中症予防を心がけてください。



4月の疲れをリフレッシュ!

新年度が始まっておよそ1か月。クラスや部活動など、新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたところではないでしょうか。しかしその一方、緊張がとけたことで、心身の疲れが出る頃でもあります。今後は修学旅行など大きな行事も控えています。ゴールデンウィークなども活用して、それぞれ自分に合った方法でうまくリフレッシュして疲れを癒やしてほしいと思います。

