

～しっかりね🕒 きちんとたべ🕒 よくあそ🕒 すこやかにのび🕒 ～入谷小はルルブル運動を推進しています～

5月のほげんだより



令和4年4月28日
入谷小学校 保健室
第3号

*おうちの人と一緒に
読みましょう。

新年度がスタートして3週間が過ぎようとしています。新しい学年や新しい教室にも慣れて、少し落ち着いてきた頃ではないでしょうか。新しい環境の中では、知らず知らずのうちに心や体に疲れがたまっているものです。また、連休明けは生活リズムが乱れやすく、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心掛けながら、「ちょっと疲れたかな」と感じたら、早めに休養を取りましょう。

保健目標 **けがに気を付けよう**



5・6月 健康診断の予定

検診日	検診名	時間	対象学年
5月2日(月)	眼科検診	9:50~	全学年
6月8日(水)	耳鼻科検診	9:50~	



耳鼻科検診は、
6月号で詳しくお知らせします。

眼科検診

目に病気や異常がないかを調べます。

実施日: 5月2日(月) 9:50~

場所: 多目的室

診察医: 南三陸病院 眼科医



<検診を受ける前に>

- 前日は早めに就寝し、目を休めましょう。
- 前髪が長い人は目にかからないよう、ピンなどでとめましょう。

連休中も

新型コロナウイルス感染症に

気を付けましょう!

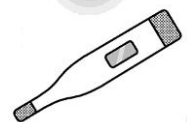
手洗い



マスク着用



健康観察



健康診断の結果
活用のコツは...

健康診断の結果

知る

どれくらい成長したかな? おうちの人と確認しましょう

振り返る

歯みがきはできていた? ゲームのやりすぎ? 普段の生活を見直してみよう

運動会練習が始まりました！

運動会ケガなく力をはつきするために

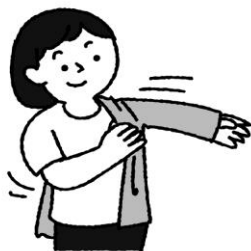


運動前
と
運動後

※運動するときは、帽子を忘れずにかぶりましょう。

※運動後は、水分補給と汗の始末をしっかり行い、熱中症を予防しましょう

急な暑さにご用心 寒暖の差が大きいこの時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

お家の方へ ~虫刺され対策について~



今年度も、外での活動や外遊び中での虫刺されによる来室が増えてきました。

虫刺されのかゆみは、皮膚に注入された物質に対するアレルギー反応です。かゆみが長く続き、掻きすぎてしまうと、とびひの原因になることもあります。蚊に刺されたときは、水でよく洗い、かゆみ止め薬をぬりましょう。

本校では、御家庭で使用している虫よけスプレーを持参し、使用することを可としています。持参する場合は、必ずお子さんの名前を記入してください。

また、虫刺されについては、かゆみの症状が落ち着くまで、家庭での継続的なかゆみ止め薬の使用をお願いします。