

ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.2 5月号 令和5年4月28日 家庭数配付

5月はさわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝早起き朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心がけてください。運動会に向けて練習が始まりますので体調管理に気を付け全力で取り組みましょう。

早寝早起きしっかり朝ごはん！ 手洗い、うがい、咳エチケット、冷房器具使用中も窓を開けて換気、3密(密閉、密集、密接)の1つの密でも避けましょう)を避ける、で感染症に負けないようにしましょう！

☆☆☆☆☆ 5月の保健行事☆☆☆☆☆

- 1日(月) 心臓検診 1年 転入等で未実施者 午前9時40分から 体操服着用
- 23日(火) 内科・結核・運動器検診 6年 午後1時30分から
- 24日(水) 内科・結核・運動器検診 1年、2年 午前9時から
- 25日(木) 内科・結核・運動器検診 6組、7組、3年、5年 午前9時から
- 30日(火) 内科・結核・運動器検診 4年 午後1時30分から
内科は体操服着用し前日に入浴してください。
尿検査 全学年 当日の朝一番の尿です。出始めは、捨てて中間の尿を採取。
児童には29日(月)に、①白い袋 ②尿をとる紙容器
③半透明の検査容器 ④検査についてのお手紙を配布します。
- 31日(水) 尿検査予備日 30日(火)の未提出者 31日朝の尿をとって提出。

感染症予防の為、少しでも本人の体調がよくない場合は登校できない今の状況です。

なお、登校しても体調が悪くなってしまったらすぐ早退をお願いしています。早退の際は迎えが必要です。ご理解、ご協力をお願いします。

また、「救急用個人カード」に連絡先を明記してください。変更がある場合は担任まで連絡して下さるようお願いいたします。

運動会に元気で参加できるように下記の内容について声かけをお願いします。

- ・早ね早おきをする。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・汗ふきタオルを持って行く。
- ・つめを切る。
- ・髪の毛の長い人は運動しやすいように結ぶ。
- ・くつひもをほどけないようにしっかり結ぶ。
- ・準備運動、整理運動を忘れずにする。
- ・具合の悪いときは無理をしない。
- ・熱中症に気を付ける。
- ・水分補給をこまめにする。

5月20日(土)が運動会!

5/8から練習開始!

♡♡♡熱中症予防に味噌汁を♡♡♡
朝ごはんには味噌汁はいかがでしょう。塩分もとれ、水分もとれます。5月も暑さが予想されます。具たくさんにすると栄養バランスも良いです。

「ハンカチ、ティッシュ」を必ず、ポケット等に入れ身につけさせてください。

☆アタマジラミに気をつけ

ましよう・・・さわやかな季節です。

時々、お子さんの頭髪をチェックしてみ

くださるようお願いいたします。☆☆☆☆☆

《アタマジラミの調べ方》

十分に洗髪してから見る。成虫は見つけにくいですが卵は見つけやすく、髪の毛の生え際(えり足、耳の後ろ、ひたい)や根元に近い所にある。

《日常生活の注意点》

1. 頭髪は短くし、いつも清潔に。
 2. 2日に1回位は洗髪する。指の腹で頭皮もよく洗う。(低学年のお子さんは、家族の方がよく洗ってあげてください。耳の後ろや生え際の部分が汚れやすい所です。)
 3. 毎日、髪の毛をくし、ブラシでよくとがす。くしやブラシも清潔に。タオルやブラシ、帽子の
- ※アタマジラミが見つかった場合は学校にもお知らせくださるようお願いいたします。

