

ゴールデンウィークが始まります！

どきどきでスタートした4月はあっという間に過ぎ、5月が目の前までやってきました。明日からはゴールデンウィークです！学校がお休みの日が続きますが、あいだの5月1日（月）・2日（火）は登校日です。学校モードの生活リズムを崩さないように、GW中も規則正しく過ごしてほしいと思います。休み明けに元気に登校し、楽しかった思い出をたくさん教えてください♪



【健康的な生活のポイント】

①はやね・はやおき

学校がある日と寝る時間・起きる時間を変えないようにすると、生活リズムが崩れません。



②1日3食

朝・昼・晩と1日3食食べましょう。朝ごはんは1日のエネルギーになるので、特に大切です。



③メディア使用

1日家にいることがあっても、時間やルールを守って使いましょう。



④歯磨き

「食べたら歯磨き」を習慣に！お昼もしっかり磨きましょう。



運動会において

5月14日（日）は運動会です！連休の間の5月2日（火）からは、本番に向け、全校での練習が始まります。長い時間外にいることとなりますので、けがをしたり、熱中症になったりしないように、じゅうぶん気をつけていきましょう。

1 体調と生活リズムをととのえる

夜ふかしをしていたり、朝ごはんを食べていなかったりすると、具合がわるくなりやすいです。元気のもと、「はやね・はやおき・朝ごはん」を習慣に！



2 足にあったくつをはく

行進をしたり、走ったり、たくさん足を使います。自分の足に合ったサイズの、はき慣れたくつを履きましょう。また、けがにつながらないように、手足の爪は短く切りましょう。



3 熱中症にならないように…

●水分ほきゅうは「のどがかわく前に」・「こまめに」

「のどがかわいた」と感じたときには、からだの中の水分は不足しています。のどが乾く前から、こまめに水分ほきゅうを心がけましょう。

●「汗ふきタオル」で汗のしまつをする

運動中はたくさん汗をかきます。汗をふいてさっぱりしよう。



5月の健康診断について

①尿検査（2回目） … 5月9日（火）朝提出

- 対象者は、1回目の未提出者と、1回目に提出した尿に異常がみられた人です。
- 前日の8日（月）に尿検査のセットとおたよりを配付しますので、9日（火）の朝1番のおしっこを採ってきて、朝のうちに提出してください。
- 2回目の未提出者と、2回目に提出した尿に異常がみられた人は、5月31日（水）に3回目の尿検査をおこないます。



②聴力検査 … 5月1日（月）～9日（火）までの間

- 1・2・3・5年生が対象です。4・6年生はおこないません。
- 耳の聞こえを検査するので、前の日はきれいに耳掃除をしてください。



③耳鼻科検診 … 5月25日（木）・26日（金）

- 1～3年生は25日、4～6年生は26日におこないます。
- 耳・鼻・のどをお医者さんがみてくれます。耳が隠れないように、髪の毛を耳にかけたり、結んだりしてください。



今年度お世話になる
学校医の先生方です。
よろしくお願いします！

〈内科〉 渡辺 大亮 先生（わたなべ内科医院）
〈眼科〉 佐藤 直樹 先生（さとう眼科）
〈耳鼻科〉 江戸 雅孝 先生（能代厚生医療センター）
〈歯科〉 小林 聡 先生（南小林歯科医院）
〈薬剤師〉 小川 信二 先生（北秋田市民病院）

ていねいに手洗いを！

5月8日から、新型コロナウイルス感染症は、2類相当の感染症から5類感染症へと移行します。少しずつでもいいので、コロナ渦以前の世の中に戻っていき、マスク無しでみなさんの顔が見られるようになってほしいなと思っています。

しかし、感染症はコロナだけではありません。新年度が始まってからは、インフルエンザの人がなかなかゼロになりません。

1年を通して、①トイレのあと ②遊んだあと ③うじのあと ④給食の前は、ていねいに手を洗いましょう。手洗いのあとは、きれいなハンカチで水気を拭き取ることで、手にばい菌がつきにくくなります。

