

ゴールデンウィークが始まります！

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4月30日(火)～5月2日(木)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。

はやね・はやおき

寝る時間・起きる時間を変えないように！



1日3食

朝・昼・晩バランス良く食べましょう！



メディア使用

時間やルールを守って使いましょう。



歯磨き

「食べたら歯磨き」を習慣にしましょう！



運動会に向けて

5月12日(日)は運動会です！本番に向けて、全校での練習も始まっています。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ましょう。



5月の健康診断について

☆尿検査（2回目） … 5月24日（金）朝提出

- 1回目の未提出者、または、1回目に提出した尿に異常がみられた人が対象です。
- 前日の23日（木）に尿検査のセットとおたよりを配付しますので、24日（金）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、6月7日（金）に3回目の尿検査をおこないます。



☆聴力検査 … 4月30日（火）～5月7日（火）

- 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。



☆耳鼻科検診 … 5月16日（木）・17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。



☆心臓検診 … 5月22日（水）

- 1年生全員と、2年生で昨年度やっていない人が対象です。
- 前の日はお風呂に入って、からだをきれいにしましょう。また、手足のつめをみじかく切りましょう。



正しい体温の測り方

みなさんが頭痛や腹痛などの体調不良で保健室に来ると、まずは「自分でできる？」と体温計を渡して、体温を測ってもらいますが、正しく体温計をはさむことができている人は意外と少ないです。正しい体温の測り方を覚えて、ばっちり検温できるようになりましょう！

- ①汗をかいているときは
タオル等でしっかりふきます。

- ②体温計の先をわきの中心に当て、
30℃くらいで下から押し上げます。
表示画面は体のほうに向けます。



- ③はさんだらわきをしっかりとめて
音がなるまでじっと待ちます。

