

すこやか

2022年(令和4年)5月24日

川口東小学校 ほけんだより



5月も後半になり、半そでで過ごす子供たちもふえてきました。今週はさらに気温が上がる予報も出ています。熱中症が気になる季節です。水筒を必ず持って来て、水分補給はこまめにおこないましょう。

新型コロナウイルスの感染者数もなかなか減らず、福山市はレベル2のままですが、マスクの使用は、暑い時期は体育や外遊びのときなどは距離をとってはなくてもよいことになっています。しんどい時は、鼻を出すなど体調不良にならないようにしていきましょう。



からだ・心のつかれ

大切にしたい『ひと休み』

運動会が終わり、1学期も半分過ぎました。一生懸命がんばってきて、ふと気づくと「なんだか、からだがだるいな。」「気分がちょっと落ちこんでいるな。」と感じることがあると思います。

学校生活の中で新しいことや変わったことがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入ったり、緊張したりして、からだも心もつかれやすいのです。

すいみんを多めにとる、好きな遊びを楽しむ、おいしいものを食べる・・・など動きや気持ちをゆるめ、リラックスする時間を作りましょう。いろいろ『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいと思います。



5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では、20歳になるまでたばこはすってはいけないとする法律があります。その理由のひとつが、たばこに多くの有害物質がふくまれていること、みなさんのからだや心、成長に多くの悪い影響があるということがわかっているからです。

たばこは一度すいはじめるとやめられなくなる「ニコチン」という有害物質も入っているので、絶対にすわないようにすることが大切です。

いつも
きれいに!

せいけつ・みだしなみ



ハンカチ・ティッシュ

いつも持ち歩く
(ハンカチは毎日かえる)



手洗い・うがい

外から帰ったときは
忘れずに



手足のつめ

のびていないか、
ときどきチェックしよう



はだぎ (したぎ)

毎日かえて、
きれいなものをつけよう



歯みがき

ごはんやおやつの後、
寝る前にもしっかりと



お風呂

1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり!

【健康診断の結果について】

歯科検診・内科検診 (1~4年生)・聴力検査・視力検査 (3~6年)・耳鼻科検診・心電図検査 (1年生のみ) が終わっています。結果については、疾病の見つかった人や精密検査の必要な人のみに通知しています。

24日(火) 視力検査 (2年) 25日(水) 視力検査 (1年) 26日(木) 内科検診

(5・6年) 27日(金) 眼科検診 (全児童) 25・26日検尿 (全児童) があります。