

ほけんだより 5月

令和4年 4月 30日
青梅市立第六小学校
校長 三木 哲文
養護教諭 緒方 かおり

新年度が始まり、もうすぐ1か月が経ちます。だんだん新しい学年にも慣れてきた頃かと思
います。新年度の緊張がとけてくるこの時期は、疲れがたまり、体調をくずしやすいです。しっか
りと食べて十分に眠って、体調を整えて、元気に楽しい毎日を過ごしましょう。

5月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

ゴールデンウィークも



きそくただ
規則正しくすごそう!

これから楽しい連休が始まります。連休中、夜遅く
までゲームをしたり、朝遅くまで寝たりしていると、
連休明けに生活リズムが乱れてしまいます。

連休明けも元気に過ごせるよう、連休中も規則正し
い生活を心がけましょう。

つかれがたまっているときは...



しっかりよいみんをとる



ゆっくりすごす



ひと しょうだん
人に相談する

「何だか体がだるくて重たいな」「気分がちょっと落ち込むな」という人は、疲れがたまっている
のかもしれませんが。自分に合った方法でリラックスして過ごす時間を作りましょう。

困ったときは、保健室に相談に来てください。

急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



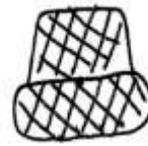
脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



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

急に気温が上がり始めるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。

こまめに水分をとるようにして、熱中症を予防しましょう。



5月の健康診断の予定

- 16日(月) 眼科検診…全員
- 17日(火) 心臓検診…1年・対象者
- 19日(木)・20日(金) 尿検査2次…対象者
- 23日(月) 内科検診…1・3・5年
- 26日(木) 内科検診…2・4・6年

保護者の方へ

新年度が始まり、もうすぐ1か月が経ちます。子供たちは、授業中はしっかりと学習に取り組み、休み時間には元気に遊び、メリハリのある生活を送っています。そろそろ疲れが出てくる時期かと思えます。連休中も生活リズムを整えて過ごせるよう、ご家庭におかれましても、ご協力をお願いいたします。

○保健室での休養について

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、原則として保健室では長い時間の休養は行っていません。お子さんの発熱や体調不良の際は、速やかにお迎えをお願いします。緊急連絡先が変更になった際は、ただちに学校までご連絡をお願いします。

○新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症に感染した場合や濃厚接触者に指定された場合、PCR 検査を受ける場合(本人・同居人)は、学校までご連絡ください。その際は、症状や受診先の医療機関名もお知らせください。朝からお子さんの体調が優れない場合は、無理な登校をお控えください。また、感染症対策のため、お子さんにはいつも清潔なハンカチと予備のマスクを持たせてください。