

5月

ほけんだより

令和元年 5月 7日
墨田区立中和小学校
校長 寺崎 康子
養護教諭 竹葉眞津子

お家の人と一緒に読みましょう



さわやかな風が吹く気持ちのよい季節になりました。

新しい年号「令和」に変わった、第1号のほけんだよりです。

「令和」を英語にすると、「ビューティフル・ハーモニー」

響きがとっても素敵です。平和な日本の象徴のような年号です。

平和で健康な、調和のとれた時代であることを願っています。

さて、10連休の長いお休み、皆さんはどのように過ごしましたか？

家族で旅行に出かけた人や、家でしっかり休養した人、予習・復習など勉強に力をいれた人、それぞれに、思い出ができたことと思います。いろいろなエピソードを保健室でも聞かせてください。

規則正しい生活を心がけよう

10連休で、生活リズムが乱れてしまった人いませんか？

「早寝」「早起き」「朝ごはん」



毎日決まった時間に起きて・・・

決まった時間に朝ごはん食べて・・・

決まった時間に寝ると・・・

こんないいことがあります



- ・早寝、早起きの習慣がつく
- ・ごはんがおいしい
- ・学校で勉強に集中できる
- ・友だちとも元気に遊べる
- ・体も頭もよく成長する

きれいなハンカチ・タオル毎日持ち歩こう

運動会練習などで汗をかく日が多くなります。手を洗ったり、汗をふいたり、と、ハンカチやタオルは毎日必要になります。いつもきれいなハンカチ・タオルを用意しましょう



5月の健康診断予定

日	項目	時間・場所	備考
14(火)	尿検査2次	9時までに保健室	2次検査該当者・一次未提出者
16(木)	尿検査2次予備日	9時までに保健室	2次未提出者
17(金)	歯科検診	9時～保健室	全学年対象
20(月)	眼科検診	13:30～保健室	全学年対象
21(火)	内科検診	13:30～保健室	4、5、6年対象
22(水)	心臓検診	9時～保健室	1年・該当者

検診を受ける際の注意事項



歯科検診⇒朝、歯みがきをしっかりとしましょう

眼科検診⇒前髪が目にかからないようにピンで留めます。

内科検診⇒お風呂に入り体を清潔にします。体操服持参。

心臓検診⇒体操服持参。

保健室の様子

新年度が始まり、あっという間に一ヶ月がたちました。一年生もだいたい学校に慣れ、緊張も少しほぐれてきたところですが、疲れも出てきています。幼稚園や保育園と違い、決められた時間の中での学習は、今までの環境と大きく違い、体力もかなり消耗しています。おうちでの関わり方が、学校生活にも影響している場面も多く見られます。お子さんの話に耳を傾け、一日の出来事なども聞いてあげることが、メンタル面でも非常に大切だと思います。気になること、ご心配なことなどありましたら、どうぞお気軽にお声を寄せください。



感染症情報(中和小) 4/8~4/26

インフルエンザ 0人 溶連菌感染症 3人

インフルエンザで学級閉鎖をした学校も区内にありましたが、幸いなことに、本校でのインフルエンザ罹患者はゼロでした。今の時期にインフルエンザが流行するのは、あまりないことですが(十数年前に4月に大流行した年もありました)インフルエンザは、今では、冬場に限らず一年中発生しています。

予防のためには・・・「うがい」「手洗い」「体調管理」をしっかりと!

