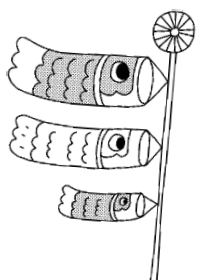


ほけんだより No3

令和3年5月6日 柏崎市立高柳小学校



ゴールデンウィークが明け、5月になりました。連休でリフレッシュできたでしょうか？4月は欠席もなく、9名全員が毎日元気に登校しました。今日は、久しぶりに学校に来る子どもたちの元気な顔を見ることができて、うれしいです！5月から、元気いっぱい登校してほしいと思います。

5月も 事故なく・ケガなく・病氣なく！

☆ 体調管理にご協力ください！ ☆

だんだんと暖かくなってきました。学校では、外での活動を増やしていきたいと考えています。5月は田植えや持久走記録会、登山などがあります。ただ、突然、活動量が増えると体力が追い付かず、疲れがたまり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きをして睡眠をたっぷりとり、体を十分に休ませるよう、ご家庭での声かけなどのご協力をお願いします。また、熱中症対策として水筒の用意や汗の始末ができるよう、タオルや下着の着替え等の準備をお願いいたします。

なお、引き続き新型コロナウイルス感染症予防対策のため、こまめなうがい手洗い、マスク着用などを行います。ご家庭におかれましても、毎朝、お子さんの体調チェックをお願いします。発熱などの症状がある場合は、病院を受診するよう、ご協力をお願いいたします。



☆ 健康診断 ☆

《 終了した検診 》

- 発育測定（身長・体重・視力・聴力）
- 心臓検診（1年）
- 尿検査（全校）

結果は後日、「わたしの健康」と一緒にお知らせします。

- 歯科検診（全校）

受診の必要な児童に検診結果のお知らせを配付しました。お知らせを受け取ったご家庭は、お早めに治療をお願いします。

《 これからの検診 》

- 5/7 眼科検診（1・5年）
- 5/12 内科検診（全校）
- 5/19 耳鼻科検診（1・5年）



* 裏面は5月の保健目標についてです。お子さんと一緒にご覧ください。

がつ けん もく ひょう
5月保健目標

せい かつ ととの 生活リズムを整えよう

ゴールデンウィークが明けて、学校が始まりました！みんなの元気な顔を見ることができて、とっても嬉しいです。しかし、体調を崩しやすい時期です。また、5月は行事もたくさんあります。体調を整えて元気いっぱい活動しましょう。そのためには、ハッピーライフが大切です！ハッピーライフで毎日元気に過ごしましょう。

5月は…

じきゅうそうきろくかい くらひめやま と ぜん
持久走記録会・黒姫山登山！



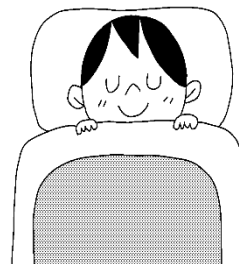
★ とうじつ 当日までにすること… ★

○ はや はや お
早ね・早起きをしましょう。

ねることで体はゆっくり休むことができ、つかれがとれます。
つかれているとけがをしやすいです。しっかりと体を休ませて当日に
そなえましょう。

○ うんどう
運動をしましょう。

とちゅうでバテてしまわないように、普段から体を動かし体力をつけましょう。



★ とうじつ あさ 当日の朝すること… ★

○ あさ た
朝ごはんを食べましょう。

ごはんはみんなの体のエネルギーになります。ごはんを食べて力を
たくわえてきましょう。

○ すいぶん
水分をとってきましょう。

熱中症にならないようにしっかりと水分をとってから登校しましょう。

○ とざん むし
登山は虫よけをしてきましょう。

虫にさされたくない人は虫よけをしてから登校しましょう。



そのほかに…

○ ねっちゅうしょう あかしろ かなら
熱中症にならないように、赤白ぼうしは必ずかぶりましょう。

○ すいとう わす
水筒を忘れないようにしましょう。

○ あせ したぎ
汗をかいたらあとしまつができるように、下着のかえやタオルをもってきましょう。