

ほけんだより

5月25日号



くっつかないモン
#KeepDistance



手を洗うモン
#WashHands



換気をするモン
#OpenWindow

R4.5.25

No.5

阿蘇市立一の宮小学校

保健室

おうちの人とよんでくださいね

内科健診日程変更 (4年生・6年生対象)



熊本県リスクレベル

レベル2 (5月25日現在)

感染状況は横ばいの状況です。

5/25(水)に予定していた内科健診が、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更になりました。4年生の保護者様におかれましては、前日のお伝えとなり大変申し訳ありません。変更後の日程は以下の通りです。(下線部が変更した部分です)

5/26(木) 内科健診 4年生

5/27(金) 内科健診 1の1、6の1

6/ 3(金) 内科健診 1の2、6の2

急な変更で、ご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

今後も、感染の状況次第では変更となる可能性がありますこと、ご了承ください。

お子様の朝の健康観察、検温、マスク着用で登校等、サポート本当にありがとうございます。体調がすぐれない時は、病院に相談の上、早めの受診をおすすめします。

◇現在は、熊本県リスクレベル2ですので、同居家族の風邪症状がある場合も出席停止となります。

紫外線対策

引き続きよろしくお願いします。



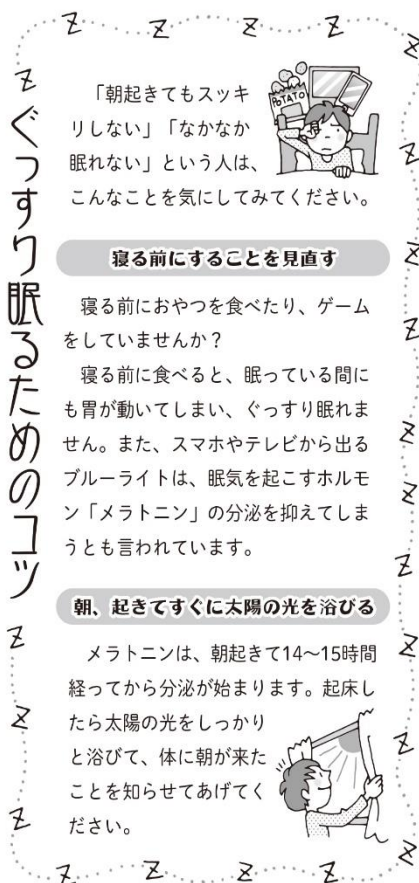
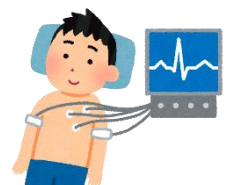
【4年生】

6/8(水)は心臓検診です。

対象は、1年生と4年生です。

9:30~11:00の時間帯で実施されます。

体育服のご準備等大変お世話になります。



「朝起きてもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

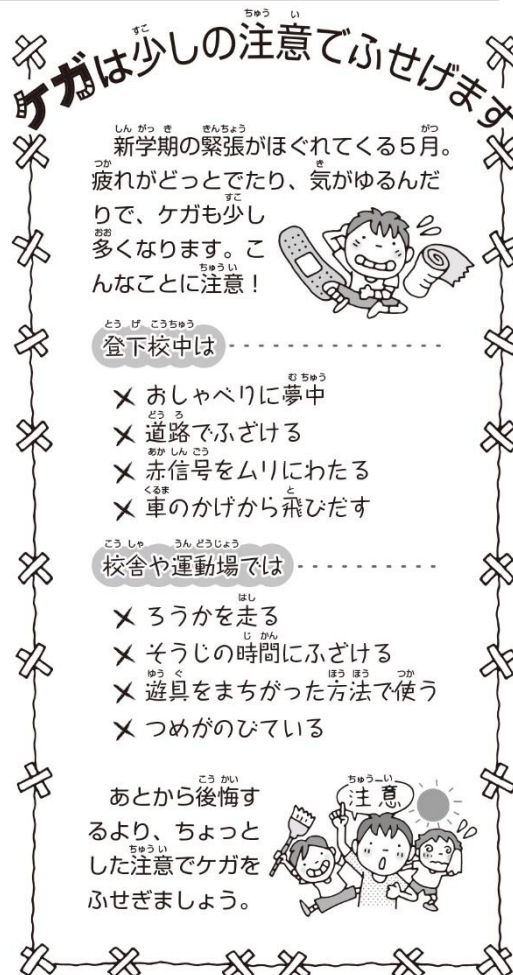
寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14~15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。



ケガは少しの注意でふせげます
新学期的緊張がほぐれてくる5月。疲れがどつとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少し多くなります。こんなことに注意！

登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざける
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかけから飛び出す

校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざける
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちょっとした注意でケガをふせぎましょう。

