えがお

水戸市立千波小学校
保健だより　５月号
令和５年５月１日

新学期が始まっておよそ１ケ月が過ぎました。新しいクラスには慣れましたか。保健室からみていると、お友達と仲良く過ごしている姿がみられ、嬉しいです。さて、気温が高い日も増えてきました。5月は、体が暑さに慣れていないため、熱中症をおこしやすい月です。こまめに飲み物を飲み、疲れを感じたら、早めに休憩するようにしましょう。

５月の保健安全目標
- 正しい立腰の姿勢を身につけよう
- 遊具の正しい使い方を守って遊ぼう

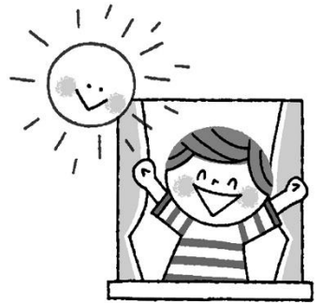
★5月の健康診断日程

月　日	曜日	検査項目	該当学年	時間
5/1	月	視力検査	１年	１校時～
5/2	火	聴力検査	４年	１校時～
5/8	月	内科検診	６年	９：００～１１：００
5/9	火	聴力検査	１年	１校時～
5/10	水	内科検診	５年	１３：１５～１５：００
5/11	木	内科検診	１年	９：００～
5/12	金	内科検診	３年	１３：３０～１５：００
5/15	月	内科検診	４年	９：００～１１：００
5/16	火	歯科検診	２年	９：００～＊歯科検診最終日
5/17	水	内科検診	２年	９：００～＊内科検診最終日
5/18	木	聴力検査	２年	１校時～
5/22	金	尿検査（一次）	全学年	朝のうちに提出
5/30	月	聴力検査	３年	１校時～
5/31	水	聴力検査	５年	１校時～

内科検診と歯科検診は、学校医さんによる検診ですので、欠席して自分の学年の日に実施できなかった場合は、他学年の日に実施します。検診最終日までに実施できなかった場合は、学校医さんの病院で、おうちの方と一緒に検診を受けていただくことになります。

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！



早起きして朝日をあびる

朝食をたべてエネルギー補充

毎朝きもちよく排便する

１日のスタート

朝ごはんはなぜ大切？

◎朝ごはんを食べると？
- 体温が上がって、体が目をさます。
- 脳にエネルギーがいきわたり、頭がよく働く
- 腸が刺激され、うんちが出やすくなる。

◎どんなものを食べるといいの？

◆たんぱく質―体温を上げる。
肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆製品（納豆等）

◆炭水化物―脳へのエネルギーになる。
ごはん、パン、めん、シリアルなど

☆野菜や果物を加えると、より栄養バランスのいい朝食になります。

「R5. 5. 8 から、新型コロナウイルスが２類感染症から５類感染症に変わります。

◆出席停止の基準が設定されました◆

「発症日の翌日から五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで」

※10 日を経過するまではマスクの着用を推奨

◆　濃厚接触者の特定は行わなくなります◆

「新型コロナウイルス感染症の感染が確認されていない者については直ちに出席停止としない。」

◆感染予防の基本

「手洗い」・「換気」・「咳エチケット」

朝の体温チェック表の提出は不要になります。過日配布しました用紙はご家庭でご活用ください。