



すこやか

令和4年度 5月号
上市町立上市中央小学校
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。そんな時は、体をゆっくり休めたり、お風呂にゆっくりと浸かったり、青空の下で体を思いきり動かしたりと自分にあったストレス解消法で、心も体もリフレッシュしましょう。

5月21日(土)は、運動会です。汗ばむ陽気の日が増え、暑さに慣れていない時期は、春とはいえ、熱中症対策が必要です。汗拭きタオルの持参と、家族で相談しながら水筒にお茶を多めに持たせるなどの対策をお願いします。

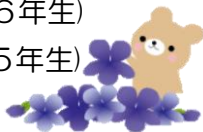
富山県は、新型コロナウイルス感染症の警戒レベルが「ステージ1」になりました。しかし、新規陽性者数の減少は緩やかな状況が続いています。引き続き、マスク、手洗い、うがい等の基本的な感染症予防を続けましょう。



5月の保健行事

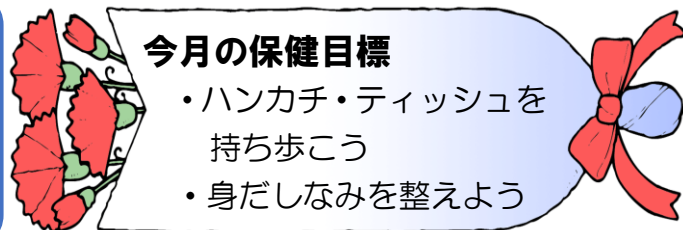
26日(木) 内科検診 (4・6年生)

27日(金) 耳鼻科検診 (1・5年生)



今月の保健目標

- ・ハンカチ・ティッシュを持ち歩こう
- ・身だしなみを整えよう



もうすぐ運動会です！

5月21日(土)は、運動会です。これから、運動会に向けて、準備や練習が始まります。

元気に参加できるように、睡眠や朝食をしっかりと、体調を整えておきましょう。ケガや体調を整えるために、次のことに十分に気を付けましょう。

また、体調が悪い等の不調がある場合はお知らせ下さい。

手足の爪は、短く切りましょう。

爪が伸びていると自分や相手のケガにつながります。



朝ごはんをしっかり食べよう。

朝ごはんを食べないと、走るパワーが出ません。



汗ふきタオル、水筒を忘れずに持ってこよう。

熱中症の発生が心配されます。練習期間は、いつもよりも多く飲むと予想されます。準備をお願いします。



自分の足に合った靴を履こう。

サイズの合わない靴は、転倒や靴擦れの原因となります。



しっかり睡眠をとろう。

早めに寝て、練習で疲れた体を休めましょう。

