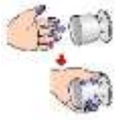
長子に配付

大野原小学校
NO.2

令和３年４月２８日

新学年になって１カ月、そろそろ学校生活に慣れてきましたか？少し疲れ気味の人や、朝夕の気温差で体調をくずしている人もいるようです。休みが続き、生活リズムが乱れると、体力や免疫力も低下します。ゴールデンウイーク中も『早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・運動』を心がけ、元気な毎日を過ごしましょう。毎朝の検温チェックも忘れずにしましょう。

せいけつにすごそう！



新型コロナウィルス感染症や他の病気から身を守るためにも、今のうちに正しい衛生習慣を身に付け、家でも学校でもできるようにしましょう。

ハンカチとティッシュ

いつも持ち歩くようにね。とくにハンカチは毎日きれいなものを。

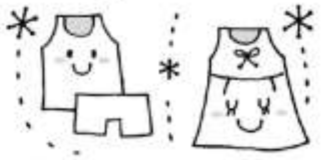
おふろ

１日の汚れを落とし、からだも心もすっきりさせよう。

歯みがき

寝る前の歯みがきを忘れると、とくにむし歯になりやすいよ。

下着



毎日とりかえよう。汚れた下着は、汗を吸い取る力が減るよ。

つめ

のびすぎていないかな？１週間に１回はつめのチェックを。

清潔な身だしなみは、自分だけでなく、まわりの人も気持ちがいいね。

手洗い

外から戻ったとき、トイレの後、食事の前には忘れずに。

うがい

外から戻ったら、手洗いとセットでやろう。

「新型コロナウィルス感染症」を予防するために…

- 30秒間以上、しっかり手洗い
- 洗った手は、しっかり乾燥＋保湿

手が荒れると、手洗いの頻度が下がり、手荒れが改善すると手洗いの頻度が増えるという報告もあります。

まだまだつづくよ！ 健康診断

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5月						1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 内科検診 5年	7 視力 聴力 予備日	8
9	10 清潔検査	11	12 運動会予行	13 歯科検診 耳鼻科健診 135年生	14 SC来校 運動会準備	15
16 運動会	17 振替休業日	18	19 清潔検査 運動会予行	20 耳鼻科検診 246年生	21 検尿 提出日	22
23	24 清潔検査	25	26	27 内科検診 4年	28 検尿 予備日	29
30	31 清潔検査 SC 来校	【6月の予定】 1日(火)心電図検査（1年生） プール開き 3日(木)良い歯の審査会 10日(木)内科検診123年 17日(木)眼科検診135年				

☆ 学校医の先生を紹介します ☆

○内 科 医	山地 康文 先生
	大山 愛 先生
○眼 科 医	西條 智博 先生
○耳鼻科医	高島 誓子 先生
○歯 科 医	漆川 拓郎 先生
	藤村 英二 先生

５月にも内科・眼科・耳鼻科・歯科の各検診や検尿があります。
毎日の歯みがきと、定期的な爪切り、耳そうじもしておきましょう。また、検診までに異常を感じたら、専門医を受診しておきましょう。

【保護者の皆様へ】

- □ 5月13日・20日(木)に耳鼻科検診がありますので、前日にご家庭で耳掃除をお願いします。
- □ 校医の先生が来校する健診の際には、できるだけ欠席しないようにお願いします。
- □ 健診後、治療が必要な場合はお知らせをしますので、早めの受診をお願いします。
- □ 5月26日(水)～6月1日(火)の一週間、1学期の生活リズムチェックを行います。規則正しい生活ができるよう、早寝早起きやメディアの時間など、御家庭でも声かけをお願いします。
- □ 運動会の練習が本格的になり、汗をかきやすくなります。汗拭き用のタオルとお茶を入れた水筒を持参させてください。