ほけんだより

保護者の方といっしょに読みましょう！

令和７年度
５月号
邑久小学校

すすんで病気を治そう

５月７日（水）～　健康安全の週です！

平成８年、邑久小学校では、忘れてはならない悲しい出来事がありました。Ｏ１５７という菌のため、当時小学校１年生の２人のお友達の命が奪われました。大勢のお友達が入院したり、学校を休んだりして、とても苦しく辛い思いをしました。

このような悲しい出来事はもう二度と起こってほしくありません。みんなが元気で明るい学校生活を送ってほしいと願っています。

邑久小学校では、給食の準備の時に体の様子を調べたり、手をきれいに洗ったり、マスクをきちんと付けたりするようにしています。また清潔調べや生活リズム調べをして、健康な生活が送れるようにしています。

「健康・安全の週」には、健康な生活チェックカードに取り組みます。１週間取り組んだカードは９日（金）に家に持ち帰り、お家の人に見てもらって、１２日（月）に担任の先生に提出しましょう。

保護者の皆様へ

～健康診断の実施と結果のお知らせについて～

４月から健康診断をすすめています。健康診断の実施にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。完了した検診・検査等について、随時「結果のお知らせ」として発行していきますので、医療機関へお問い合わせいただき、早めに受診していただきますようお願いいたします。

※病気や異常の有無に関わらず、お子様と一緒にご覧の上、気づいたことや改善点などを話し合い共有していただければ幸いです。

～水筒を必ずご準備下さい!!～

ゴールデンウィークが終わると、５月末の運動会にむけて本格的な練習が始まります。体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、急な暑さが体にとってとても大きな負担となり、熱中症に気を付けなければなりません。

ご家庭で水筒をご準備いただき、毎日お子様に持たせていただきますようお願いいたします。（必要に応じてスポーツドリンクを持たせていただいてもかまいません。）

運動会で力を出し切るためのポイント！

早寝・早起きをする

体のつかれを寝ている間にとっています。たっぷりとすいみんをにとり、つかれを次の日に残さないようにしましょう。

手足のつめを切る

つめがのびていると、練習中にけがをしやすくなります。短く切っておきましょう。

水筒を持ってくる

熱中症予防のために必ず水筒を持ってきましょう。のどがかわく前にこまめに水分をとることが大切です。

朝ごはんを食べる

1日元気に活動するためのエネルギーです！体温が上がって体の動きもスムーズになります。赤・黄・緑の食品がそろうといいですね。

4月の保健室来室の様子より

4月中旬から、目のかゆみでの来室がとても多くなっています。保健室では一時的な応急処置として、目を洗ったり、目を冷やしたりして対応しています。中にはかゆみが強く、学習に集中できない児童もいるようです。症状がある人は、早めに病院を受診して、目薬などの適切な治療をしてもらうことをおすすめします。

リラックスしてみよう

新年度が始まり、クラスや先生が変わるなどすると、知らないうちに心や体がきんちょうしていることがあります。そんなときこそ、意識してリラックスしましょう。

深呼吸する

ストレッチをする

好きな音楽をきく

笑う

自分に合ったリラックス法を見つけましょう！