

おまげんだより 5月

令和3年4月30日
渋谷区立上原小学校
校長 河口 尚志
養護教諭 滝澤 あすか

新学期が始まって約1ヶ月が経ちました。新しいクラス、新しい勉強…そろそろ慣れてきましたか？新しいことばかりで少しお疲れ気味の人もいるように感じます。そんなところにゴールデンウィークがやってきます。今年のゴールデンウィークはいつものように過ごすのは難しいですが、「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムは崩さずに、心も体も上手にリフレッシュしてください。

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ…



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていませんか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ…



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ…



お やつをダラダラ食べていると、むしろ食になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ…



睡 眠不足は、美肌やすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

～引き続き、感染症対策にご協力をお願いします～

4月25日～5月11日の17日間、3度目の緊急事態宣言が発令されました。東京の新型コロナウイルス感染症患者数も日に日に増え続けています。本校でも、気を引きしめて感染症対策を行っていきます。ご家庭でも、引き続き感染症対策にご協力お願いいたします。

- ◇ 登校前、ご家庭で必ず検温し、お子様の健康チェックをお願いします。
- ◇ 校内では原則マスク着用で教育活動を行っております。（体育等の運動時や給食時を除く）活動中、マスクが汚れたり、壊れてしまったりすることもあります。ランドセルの中に予備のマスクを入れておいてください。
- ◇ 日中は暑くなる日もあり、熱中症に注意が必要な時期になってきました。水筒（中味はお茶か水）を毎日持たせてください。



下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ
体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ごしやすく
暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。




5月の保健行事

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
			1年生は下校時刻が 14:40になります。			
3	4	5	6	7	8	9
			眼科検診 (1・3・5年)	尿検査容器配布 (2次・1次未提出)		
10	11	12	13	14	15	16
尿検査 (2次・1次未提出)	心臓検診 (1年・該当者)	尿検査 (2次追加)	歯科検診 (1・3・5年)			
17	18	19	20	21	22	23
心臓欠席者検診			耳鼻科検診 (全校)			
24	25	26	27	28	29	30
		歯科欠席者検診	眼科検診 (2・4・6年)			
31						

定期健康診断へのご協力ありがとうございます



5月もまだまだ健康診断が続きます。

受診が必要なお子さんに「結果のお知らせ」を配布しています。受診された方から次々と受診結果が届いており、保護者の皆様の早い対応に感謝いたします。4月に実施した内科健診、5月に予定されている眼科検診・耳鼻科検診で「結果のお知らせ」をもらった人は病院を受診して治療票の提出がないと、水泳指導に参加できなくなってしまいます。水泳指導が始まるまでに必ず受診をお願いします。



定期健康診断の結果については全検診終了後、けんこうカードでお知らせします。