

ほけんだより 5月

京丹後市立丹後小学校 保健室 令和3年5月7日(金)

しながくねん かげつ な
 新学年になって1カ月。そろそろ慣れてきましたか？
 おつかれ ぎみ ひと
 お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。『ちょっとだけ』と
 おも つづ たいちよう くす げんいん ばあい
 思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もある
 ので せいかつ いちど みなお
 生活リズムをもう一度見直してみましょう。



ゴールデンウィーク明けは・・・ しんしん つか で じき 心身の疲れが出やすい時期です

こんなことはありませんか？



きぶん おこ
 気分が落ち込む



ふあん きんちよう かん
 不安や緊張を感じる



イライラする

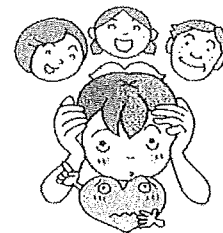
こころ つか とき
 心が疲れた時にやってみよう！



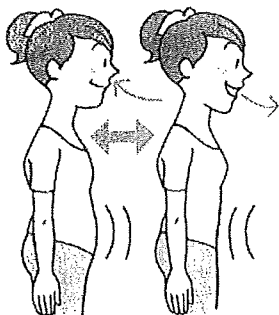
からだ うご
 体を動かす



きもち かた
 気持ちを書き出す



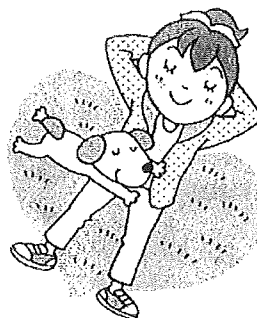
ひと ぞうだん
 まわりの人に相談する



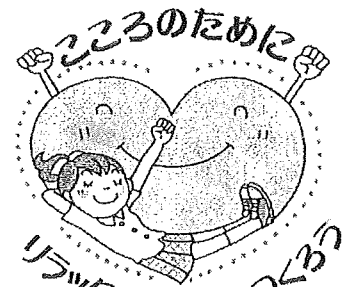
はくしき こきゅう
 腹式呼吸する



す おんがく き
 好きな音楽を聞く



す じかん つく
 のんびり過ごす時間を作る



引き続きコロナ対策をお願いします。

5月11日まで緊急事態宣言！

変異株のウィルスが強い感染力で若い人たちの間に感染が広がっているということもあり、一層の予防対策を一人一人が求められています。一方で、ワクチンの接種が少しずつ始まりつつあります。以前のような日常が始まるまでもう少しがまんの時期が続きますがご協力よろしくお願いします。毎朝の検温、健康観察、手洗い、消毒、密を避けた行動、マスクの着用。

フッ化物洗口が始まります。

・毎週金曜日そうじ終了から5校時の始まる前の時間帯に実施します

【昨年からの変更点】

・紙コップで実施していましたが今年度から、個人のコップで実施することになりました。

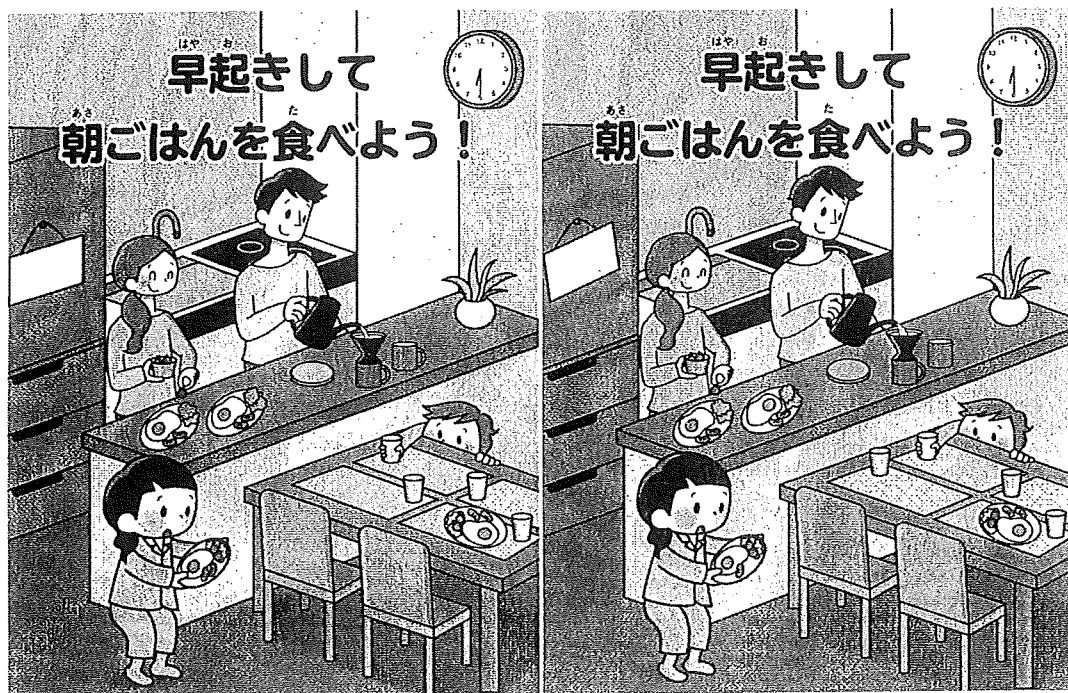
コップ袋に忘れず清潔なコップを持たせてあげてください。

※希望調書の提出をお願いします。(押印も忘れずに) 14日(金)よりスタート予定です。

5・6月の保健行事予定

- | | | | |
|-----------|---------|------------|-----------------|
| 5月 19日(水) | 心臓検診 | 9:40~10:20 | 【1・4年、経過観察者】 |
| 21日(金) | 内科検診 | 13:30~ | 【全学年】 |
| 25日(火) | 検尿提出 | | 【全学年】 |
| 26日(水) | 検尿予備日 | | 【前日忘れた人】 |
| 6月 3日(木) | 歯科検診 | 13:30~ | 【全学年】 |
| 8日(火) | 耳鼻科検診 | 13:30~ | 【全学年】 |
| 10日(木) | 検尿二次検査 | | 【1次陽性者・1次未提出者】 |
| 11日(金) | 検尿二次予備日 | | 【前日忘れた人】 |
| 15日(火) | 眼科検診 | 14:30~ | 【全学年】 |
| 29日(火) | 心臓二次検診 | 13:30~ | 【心電図で異常が見つかった人】 |

心臓検診カード
5/13(木)まで
に記入・提出し
てください。



☆七つのまぢがいさがし