

≡ ほけんだより ≡ 5月



令和5年度 新座市立東野小学校 養護教諭 井上藍

待ちに待ったゴールデンウィーク♪みなさんは、どんな風に過ごしましたか？5月2日は八十八夜。

天気^{てんき}が落ち着き^{お つか}、田植え^{たう}の準備^{じゅんび}や茶摘み^{ちゃつ}などを行う^{おこな}のにぴったりな時期^{じき}で、「夏の準備^{なつ じゅんび}を始める

目安^{めやす}」です。暑い日^{あつ ひ}も増えてきました。夏^{なつ}に向けた体調管理^{たいちようかんり}をしていきましょう。



まだまだ続きます

『健康診断』

健康診断^{けんこうしんだん}の結果^{けっか}、何か^{なに}見つかった場合^みにお知らせします。自分で^{じぶん}しっかり確認^{かくにん}し、早め^{はや}に検査^{けんさ}や治療^{ちりよう}を受けましょう!! 病院^{びやういん}で診てもらったら、治療^{ちりよう}のお知らせ^しを、学校^{がっこう}まで提出^{ていしゅつ}してください。

健康診断で治療のお知らせをもらった人は

① おうちの人^{ひと}に報告^{ほうこく}しましょう



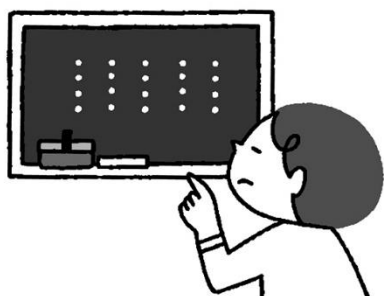
② 早め^{はや}に病院^{びやういん}で診てもらいましょう



新学期がスタートしてひと月

日常生活^{にち じよう せい かつ}で不便^{ふ べん}や不安^{ふ あん}を感じることはありますか？

こくばん^{こくばん}の字^じが見^みにくい



つくえ^{つくえ}机^{たか}やイスの高さがあっていない



なんとなく^{き ぶん}気分がさえない



※その他、気になることがあれば、担任^{たん にん}の先生^{せんせい}や保健室^{ほ けんしつ}の先生^{せんせい}に相談^{そう だん}してください。

急な暑さに^{きゆう}^{あつ}ご用心^{ようじん}

冷暖の差が大きい^{かん だん さ おお}
この時季の備え^{この じ き そな}



脱ぎ着のしやすい服で^{ぬ き たい かん おん ど ちようせつ}
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な^{あせ せいけつ}
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは^{き おん たか}
こまめに水分補給をしよう^{すいぶんほきゆう}



外出のときは帽子をかぶり^{がいしゆつ ぼうし}
紫外線を避けよう^{しがいせん さ}

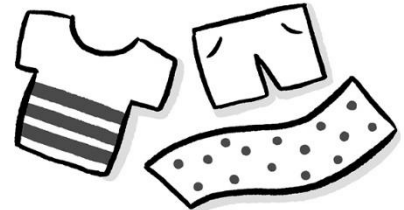


春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時季をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。



衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



通気性がよく、涼しい着心地が特徴。



化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近、汗を吸っても素早く乾いて、サラッとした着心地が続く「ドライ（速乾）Tシャツ」も人気。



保護者の皆様へ



○新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行されます○

これまでご家庭での健康観察を記録していただいておりますが、5月からは不要となりました。しかし、毎朝の健康観察はこれまで通り行っていただき、いつもと違う様子がありましたら、無理をせず、休養をとっていただきますようお願いいたします。

<出席停止の取り扱いについて>

新型コロナウイルス感染症への感染が確認された児童は「発症した後、5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となります。無症状の場合には、「検体を採取した日から5日を経過するまで」となります。

○保健室での外科的処置について○

保健室では、その日のけがの処置は行いますが、継続した処置はできません。ばんそうこうなど必要に応じてお子さんに持たせていただきますようお願いいたします。