

ほけんだより 5月

豊北は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

5月の保健目標 病気の治療をすすんで受けよう ※おうちの人と読みましょう

新学期が始まって1ヵ月がたち、新しい学年の生活に少し疲れが見える時期かと思います。生活リズムを整え、しっかり睡眠をとれるようご配慮ください。また、健康状態に少しでも異常が見られる場合は、登校を控えご家庭での休養をお願いいたします。今年も感染症拡大防止のため、一人一人の行動が重要となっています。ご家庭のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

5月の保健行事予定

- 👁 10日（火）眼科検診（全員）お休みのないようお願いします。
- 💧 11日（水）尿検査（全員）9日（月）に通知と容器を配付します。
- 🌸 27日（金）尿検査（再）11日に提出できなかつた人はこの日に出してください。

運動会の練習が始まります！

5月28日の運動会の運動会に向けて連休明けから練習が始まります。当日、元気に参加するために気を付けてほしいことです。

☆生活リズムを整えよう☆

◎たっぷり栄養をとろう

特に朝ごはんは午前中頑張るためのエネルギーです。かならず食べて登校しましょう。

◎体を休ませよう

疲れをとるためにも早寝早起き。ぐっすり寝るためにも、寝る直前までのゲームやテレビはやめましょう。

◎トイレに行こう

朝、トイレに行く習慣を付けて、排便のリズムを作りましょう。



☆けがをしないために☆

◎つめの長さに気を付けよう

◎運動しやすいくつをはこう かかととはつぶさずにはきましょう。

★水分補給のための水筒持参にご協力ください。

詳しくは、本日配付の別紙の通知をご覧ください。



健康診断関係

- 👁️ 視力検査 専門医での検査が必要な場合は、眼科検診後に通知します。
- 👂 聴力検査 専門医での検査が必要な場合は、耳鼻科検診後に通知します。
- 🦷 歯科検診 むし歯の疑いや相談が必要なお子さんに通知します。
- 🏠 健康票はすべての検査終了後にお渡しします。



「結果のお知らせ」が届きましたら、早めの治療や受診をお願いします。また、受診後は結果の報告もお願いします。

～歯科校医：大森先生から保護者の皆様へ～

今年度も「本校の児童はむし歯もほとんどなく、歯みがきもされており口腔内の状態はとても良い」とのお言葉を頂きました。ご家庭で、かかりつけの歯科医で定期検診を受けているなどのご協力のおかげと感謝申し上げます。

また、「歯並びやかみ合わせなどが気になる場合は、ぜひかかりつけの歯科医にご相談ください」とのこと。これらの症状はお子様の発達段階や個々の症状の程度により、必要となる対応が異なります。どうぞよろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染症について

現在流行中のオミクロン株は、以前流行していたデルタ株よりも感染力が強く、子供の感染が増加しています。

基本的な感染対策は従来と変わりはありません。「**3つの密**」の回避、**マスクの正しい着用**、**こまめな換気と手洗い**をご家庭でも実践をお願いします。

特に、**発熱と咳症状に注意**が必要です。これらの症状がみられた場合は、自宅で休養をお願いします。必要に応じてかかりつけ医等の受診をお願いします。抗原検査やPCR検査を受けた場合は速やかにご連絡をお願いします。

新型コロナウイルス感染症に対策に関する動画(低学年向き)が公開されました。ぜひご覧ください。

動画URL：<https://www.youtube.com/watch?v=aFLusmooGTg>



健康観察シート

毎月の保健だよりの裏面が記録用紙となっております。

休日も検温と体調の記録をお願いいたします。検温は、子供自身が毎日の習慣になるようご協力をお願いいたします。

