

ほけんだよい



令和元年5月10日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

～お子さんと一緒にお読みください。～

連休が終わり、新学期が始まってから約1ヶ月が経ちました。連休中、大きなけがや事故に遭うことなく、元気に登校してきている子どもたちを見て安心しています。食事や睡眠、運動の基本的な生活リズムを整え、これからも元気に楽しく安全に学校生活を送ることができるように、ご家庭でも子どもたちの体調管理をよろしくお願いいたします。

スクールカウンセラー来校日について

今年度も下記の日程でスクールカウンセラーの「大友あや子先生」が来校されます。養護教諭が窓口となりますので、希望がありましたらご連絡ください。

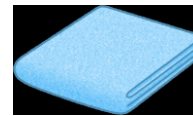
5月	15日(水)	9:30~16:30	10月	2日(水)	9:30~16:30
	22日(水)	9:30~16:30		9日(水)	9:30~16:30
	29日(水)	9:30~16:30		23日(水)	9:30~16:30
6月	5日(水)	9:30~16:30	11月	30日(水)	9:30~16:30
	12日(水)	9:30~16:30		6日(水)	9:30~16:30
	19日(水)	9:30~16:30		13日(水)	9:30~16:30
	26日(水)	9:30~16:30		20日(水)	9:30~16:30
7月	3日(水)	9:30~16:30	12月	27日(水)	9:30~16:30
	10日(水)	9:30~16:30		4日(水)	9:30~16:30
	17日(水)	9:30~16:30		11日(水)	9:30~16:30
8月	28日(水)	9:30~16:30		18日(水)	9:30~16:30
9月	4日(水)	9:30~16:30	1月	15日(水)	9:30~16:30
	11日(水)	9:30~16:30		22日(水)	9:30~16:30
	18日(水)	9:30~16:30		29日(水)	9:30~16:30
相談時間 午前 10:00~10:50 11:00~11:50 午後 13:30~14:20 14:30~15:20			2月	5日(水)	9:30~16:30
				12日(水)	9:30~16:30
				26日(水)	9:30~16:30
			3月	4日(水)	9:30~16:30
				18日(水)	9:30~16:30



5月の健康診断日程

検査項目	月 日	対象学年
内科検診	5月23日(木)	3, 4, 6年生
歯科検診	5月28日(火)	全学年

もうすぐ運動会です！！



5月18日(土)に運動会があります。運動会に向けての練習が始まっています。今年も気温の高い日が続きそうです。熱中症予防として、水筒に水やお茶を入れて、朝に持たせてください。また、汗拭き用のタオルも併せてお願いします。

運動会に向けて、次のことを心掛けましょう。

朝ごはんをしっかり食べる

エネルギー不足では体力がもちません。しっかり朝ごはんを食べてきましょう



こまめに水分をとる

のどがかわく前や運動する前後にこまめにとりましょう。



早寝・早起きをする

睡眠不足になると、熱中症を引き起こしやすくなります。



体を清潔にする

汗をかいたらよくふき、お風呂に入りましょう。



うがい・手洗いをする

病原菌を体の中に入れないようにしましょう。



つめを切る

つめが長いとけがをしたり、友達にけがをさせたりしてしまいます。

