

おうちの人と一緒に読んでね

ほけんだより

令和5年5月16日

安来市立島田小学校
保健室 わかつき

新緑が目にまぶしく、草花の間を通りぬける風がさわやかな季節になりました。外で体を動かすのにも気持ちのよい季節ですね。

新学期が始まって約1か月たちました。ゴールデンウィークも終わり、疲れが出やすい時期でもあります。生活リズムを見直して、「疲れているな」と思ったら早めに寝たり、ゆっくりお風呂につかったりして、体と心をリラックスさせてあげましょう。



【運動会の準備や練習が始まります】

6月3日（土）の運動会にむけて、外での活動が増えます。これから気温が高くなるので、熱中症に気を付けましょう。



- 水分補給…水筒にお茶を多めに入れて持ってきましょう。
- 食事・睡眠…しっかり朝ごはんを食べてから学校にきましょう。
夜は早めに寝て、たっぷり睡眠時間をとりましょう。
- 帽子とあせふきタオルを忘れずに持ってきましょう。
- 体調が悪いときは無理をしないで休みましょう。



【学校における感染症対策について】（おうちのかたへ）

○健康診断時のマスク

安来市学校医師会から、健康診断の際にはマスク着用を推奨されています。健康診断の際に、お子さんがマスクを着用できるようにご用意ください。ランドセルの中にマスクを数枚入れておいていただくと安心です。

○朝の健康観察

健康観察シート（検温）の提出はなくなりましたが、お子さんの朝の様子は登校前に引き続き確認していただきますようお願いいたします。発熱やのど痛み、咳などの普段と異なる症状がある場合は、早めの受診をお願いいたします。