

ほけんだよい

5月の保健目標

からだや衣服をせいけつにしよう

令和7年5月1日 No. 5

甲田小学校 養護教諭 対馬



新学期が始まって一ヶ月が経ちました。緊張の1年生。小学校生活はどんなものか、分かりましたか？勉強にクラブ活動に、「さあ頑張るぞ！」と張り切って新年度を迎えた2～6年生。どんな感じですか？学校生活に慣れてきた頃は体と心が疲れやすい時期でもあります。今週末からの連休で体と心をゆっくり休めて、連休明けも元気に過ごしてほしいと思います。

まずは早起き！いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

朝の時間の有効活用のススメ

朝に決まったことを行う「モーニングルーティン」。みなさんはなにかありますか？朝の時間の使い方が、生活リズムを整え、勉強の効果をアップさせる鍵になるかもしれません。

朝が苦手でも、朝にやることを決めておけば自然と体が覚えて起きられるようになることもあります。勉強が得意な人は、朝に読書などの勉強と運動の習慣を組み合わせている場合も。みなさんも出来そうなものから挑戦してみませんか？



モーニングルーティンのアイデア

- ① コップ1杯の水か白湯を飲む
- ② 朝ごはんを食べる
- ③ ストレッチや軽い運動をする
- ④ 読書などインプットをする
- ⑤ スヌーズ機能を使わずに起きる
- ⑥ 簡単なパズルを解く
- ⑦ 好きな音楽を聴く



＊お休みの日も学校がある日とできるだけ同じ生活リズムで過ごせるといいですね！

保護者のみなさまへ

★健康診断の結果について

本日、視力検査と歯科検診の結果をお渡ししました。視力がB以下のお子さんには「受診の勧め」を、歯科検診を受けたお子さん全員に歯科検診の結果をお渡しします。なお、歯科検診を欠席されたお子さんは、後日、学校歯科医が歯科指導に来校されたときに実施する予定です。

受診が勧められている場合には、専門医による検査や相談を受けられることをお勧めします。また、受診されましたら、「受診報告書」に結果をご記入いただき、学校に提出くださるようお願いいたします。なお、ご家庭の判断で受診されない場合には、その旨をご記入いただくと助かります。どうぞよろしくお願いいたします。

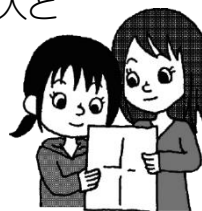
※結果を受け取りましたら、配付の際にお渡ししたクリアファイルは学校へご返却ください。

健康診断の結果が渡ったら…

①健康診断の結果を
受け取る



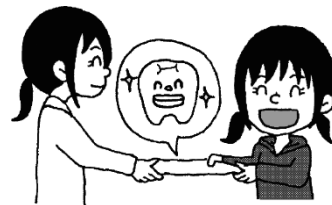
②必ず持ち帰り、おうちの人と
一緒に確かめる



③病院で診てもら
必要がある場合は、
早めに病院へ行く



④病院へ行った後、
結果を学校へ伝え
る



健康診断予定表

月 日	項 目	対 象
5月 8日 (木)	内科検診②	前回欠席者・4・5・6年生
5月 9日 (金)	心電図検査	1年生
5月14日 (水)	尿 検 査 (3回目)	1・2回目未提出者・陽性者
6月 2日 (月)	耳鼻科検診	1・2・3・5年生 (ぼぶら含む) 4・6年生の対象者
6月 3日 (火)	眼科検診	全校児童

季節の変わり目こそ、感染症に注意



青森市内の学校で、インフルエンザ、水痘 (水ぼうそう)、新型コロナウイルス感染症がぽつぽつと現れています。連休中も自分でできる予防をしっかりと行い、体調管理に注意しましょう。

	インフルエンザ	水痘	新型コロナウイルス感染症
潜伏期間	平均2日 (1-4日)	14日-16日	2-7日
感染経路	飛沫感染、接触感染	空気感染、飛沫感染、接触感染 ※感染力強い	飛沫感染、接触感染
症状	頭痛、寒気、高熱など	体から首、顔面に発しん、発熱	発熱、咳、全身倦怠感など
出席停止期間	発症した後5日経過し、かつ 解熱した後2日経過するまで	全ての発しんがかさぶたになる まで	発症した後5日経過し、かつ 症状が軽快した後1日を 経過するまで

