

ほけんだよい 5月

R5.4.28 大崎市立大貫小学校

爽やかな新緑の季節を迎えました。明日からゴールデンウィークに入りますが、新型コロナウイルス感染症の状況は、全国的に少しずつ増加傾向にあり、県内でもまだ油断できない状況が続いています。連休中も手洗い・換気・十分な睡眠等、基本的な感染症予防対策を心掛けると共に、心と体をゆっくり休養できる期間にしていだけたらと思います。

さて、5月・6月と引き続きたくさんの健康診断が予定されています。お子さんの体の成長や健康状態を知り、積極的に健康生活に生かせる機会にしましょう。



5月の保健行事

23日(火) 内科検診 13:00～ 1年・2年・3年

* 半袖・短パン運動着をご準備ください

24日(水) 内科検診 13:00～ 4年・5年・6年

* 半袖・短パン運動着をご準備ください。

30日(火) 尿二次検査回収日 対象児童

* 朝起きてすぐの尿をとり、登校後すぐに提出してください。

31日(水) 尿二次検査回収予備日 対象児童

* 前日未提出のお子さんは、朝起きてすぐの尿をとり、提出してください。



その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...



出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も。10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...



ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。



あとちょっとだけ...



睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。