



ほけんだより

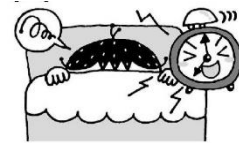


うるま市立宮森小学校 保健室 令和3年5月6日 発行

ゴールデンウィークの連休は楽しく過ごせましたでしょうか？
5/5に梅雨入りの発表がありましたね。ジメジメ梅雨の季節！
さあ、気持ちを切り替えて5月病に負けず、がんばっていきましょう！
引き続き、コロナ感染予防を行いつつ、生活リズムもしっかり整えていきましょう～！



あなたは大丈夫？



- あさ め
- 朝、スッキリ目がさめない
- しよくよく
- 食欲がない
- な き
- からだがだるくて、何もする気がおこらない
- べんぴ げり
- 便秘や下痢をくりかえす
- たの おも すく
- 楽しいと思うことが少ない

せいかつ とどの
*生活リズムを整えて、ゆったりとした
きも まいにち す
気持ちで毎日を過ごしていれば、
ま もとどお げんき
いつの間にか元通り元気になります。
きそくただ せいかつ いしき
規則正しい生活を意識してみましょう。



5月	検査項目	対象
11・12日	尿・ぎょう虫検査	ギョウ虫：1～3年 尿：全児童
18日	視力検査	全児童
19日	内科検診	3年生
20日	聴力検査	1・2・3・5年
(仮)25日	内科検診	5年生

宮森小の発育測定の結果

校内平均	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	115.1	114.3	20.8	20.5
2年	119.5	119.9	23.5	22.9
3年	124.2	125.7	25.7	26.9
4年	131.7	133.9	29.9	31.5
5年	139.4	140.0	37.9	36.6
6年	143.3	146.0	38.7	39.4

ご家庭での
シラミチェック
をお願いします。



はついくそくていじ
発育測定時にしらみチェックを行っていますが、簡単なチェックのため、もう一度おうちの人に見てもらいましょう。そして、「しらみ」や「しらみの卵」が見つかった人は、専用のシャンプーを使って、すぐに駆除しておきましょう。そのまましているとイライラしたり、勉強に集中できなかったり、かゆさのあまり、かきすぎて皮膚をいためてしまいます。
また、ほかの人にうつすおそれもあるのでプールには入れません。
楽しいプール学習のためにも早めに駆除しましょう。

コロナ感染予防

- ☆地域の感染レベル3-2 (4/22～)
- ☆宮森小の5/6欠席状況(全ての理由を含む)
1年11名、2年7名、3年2名、4年4名、
5年2名、6年3名
- ☆感染拡大防止のため、下記に当てはまる場合はお休みさせてください。

- 本人の風邪症状や体調不良。または、感染の疑いがある場合。
- 家族(同居者)が風邪症状や体調不良の場合。
- 本人が濃厚接触者と判断された場合。
- 本人・同居者がPCR検査を受ける場合。
- ※ 本人・同居者に感染が確認された場合は、欠席させるとともに学校に連絡をお願いします。

宮森小学校 TEL:098-964-2077

まいあさ けんおん
毎朝、家で検温して、
けんこうかんさつ 『健康観察シート』に記入
します。登校時、玄関前で
チェックがあります。

健康観察シート

年 組 番 氏名

○毎日、朝の検温及び健康状態の確認を行い、表に記入し、学校へ提出してください。お間違いありません。

○この健康観察シートは新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、当市の健康観察シートとして活用されています。

○発熱や体調不良がある場合は検温をせずに家庭で休養してください。

○検査結果が陽性になった場合は、または濃厚接触者として判定された場合は必ず学校へ連絡をお願いします。

出典にある「症状」の記入方法

これらに該当する場合は「○」を記入し、この欄に「△」を記入してください。

- 発熱
- 咳・鼻水などの呼吸器症状
- 体のだるさ
- 息苦しさ
- 腹痛・下痢・嘔吐
- その他の体調不良

○同居家族の健康状態を把握し、「同居家族の健康状態」の欄への記入をお願いします。【上記症状がない△ / 上記症状がある△△】

※このシートは、記入期限終了後も当市の健康観察シートとして活用させていただきます。

年 組	体 温	症 状	同居家族の健康状態	保護者印
4/1	△	○		
4/2	△	○		
4/3	△	○		
4/4	△	○		
4/5	△	○		
4/6	△	○		

梅雨の季節の健康と安全について

食中毒に注意

食品の賞味の早い時期...消費期限に注意!!

しっかり手を洗い清潔なハンカチ・タオルを便おう!

交通事故に注意

雨や傘で視界が悪くなります

車に注意!

晴れの日に上手に活用

晴れた日は思いきり体を動かしてストレス発散!

いつも体を清潔に

汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう

スリッパに注意!

廊下や階段がすべりやすくなります

転んでケガをしないように!!

ジュース・清涼飲料水の飲みすぎに注意

甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなります。お気をつけて!!