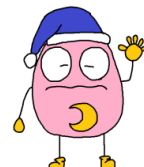


すっきりん

# ほけんだより



ぐっすりん

令和5年5月

ちりゅうしりつちりゅうらいこうじしょうがっこう  
知立市立知立来迎寺小学校

しんねんと はじ げつ す 令和5年5月 ちりゅうしりつちりゅうらいこうじしょうがっこう ぐっすりん  
新年度が始まって1か月が過ぎました。新しいクラスや先生など、まわりの変化にも慣れてきたことでしょう。コロナウイルスやインフルエンザウイルスの流行はまだ心配ですが、感染予防に気を付けながら、いつもの生活にもどしていきましょう。

がつ こころ からだ つか で とき 5月は心も体も疲れが出やすい時です。ちょっと疲れたなと思ったら、無理をせずに心も体もゆっくり休ませましょう。

ハンカチ・ティッシュは持っていますか？



お風呂でしっかり体をあらっていますか？



くび みみ 首、耳のうしろ、  
あし ゆび あいだ 足の指の間は  
きれいかな？

つめはのびていませんか？



なが つめが長いと、  
けがをするよ！

まえがみ め はい 前髪が目に入っていないですか？

まえがみ め 前髪が目にかかっている子が気になります。  
まえがみ みじか 前髪を短くするか、ヘアピンなどでとめましょう。



あせ よう も 汗ふき用のタオルを持ってきましたよ。

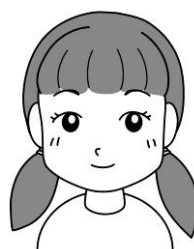
たいいく ほうか そと あそ あと あせ 体育や放課に外で遊んだ後など、汗をかきます。

て あら よう 手洗い用のハンカチとは別に、汗をふくためのタオルを用意してください。

ねっちゅうしょうようぼう また、熱中症予防のためにこまめな水分補給も忘れずに！！



なが かみ ひと 長い髪の方は、ゴムでしばるなどして、運動や勉強のじゃまにならないようにしましょう。



かんせんしょうよ ぼう つづ  
**感染症予防のために続けましょう！！**

- ① こまめに、手を洗いましょう。 ② 部屋の換気をしましょう。  
③ 体調が悪いときは、無理をせず家でゆっくり休みましょう。



かた  
**おうちの方へ**

あさ けんこうかんさつ ねが  
**朝の健康観察のお願い**

まいあさ とうこうまえ こ けんこうじょうたい たいおん  
毎朝、登校前にお子さんの健康状態と体温を確認してください。熱がある、喉が痛いなど、体調が悪い場合は無理をして登校させず、家で様子をみるか医師の診察を受けてください。

かぞく こ かんせん こ のうこうせつしよくしゃ びーしーあーる  
家族やお子さんが感染した、お子さんが濃厚接触者になった、PCR  
検査を受けたなどがあつたら、学校に連絡をして、その後の対応をご相談  
ください。

かんせんかくだいぼうし きようりよく ねが  
感染拡大防止にご協力をお願いします。



けんこうしんだん けっか  
**健康診断の「結果のおしらせ」をもらったら…**

けんこうしんだん さいけんさ ちりょう ひつよう けっか で ばあい けっか  
健康診断のあと、再検査や治療などが必要な結果が出た場合は、「結果  
のおしらせ」をお渡ししています。疾患によっては、時間が経つととも  
に、より重い症状へと悪化するものもあります。なるべく早めに、  
専門医での受診をおすすめします。

なほ、疾病や異状について、すでに医者にかかっている場合は、お手数  
ですが、保護者の方で結果を記入して担任に提出してください。



！ しりよくけんさ きゅう しりよくいじょう こ  
**視力検査で、急に視力異常になった子がいます。**

「ゲームのやりすぎはありませんか？」

「パソコンやタブレットで動画を見すぎていませんか？」

「授業中の書く時の姿勢はいいですか？」

タブレットを使った学習が増えたことで、画面を見る機会が増えています。

ゲームや動画を見る時間は1時間以内になるようにして、

目を休める時間を作りましょう。

