



ほけんだより

家庭数

# のびのび すくすく

川崎市立生田小学校

保健室 令和6年4月30日

新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。5月は、新学期やゴールデンウィークの疲れが体調不良として現れやすい時期です。運動会で自分の力が発揮できるように、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムをもう一度見直すとともに、好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、いつもより早めに寝る、のんびり過ごす…など、「ひと休みするとき」を大切にしてみてください。

## 身だしなみ・せいけつチェック!



ハンカチ・ティッシュは持っていますか?



前がみは目に  
かかっていますか?



せっけんで手を  
あらっていますか?



手と足のつめは  
のびていませんか?

運動会の練習が始まりました!  
予備もあると安心です。  
使ったら補充も忘れずに。

運動会の練習中、友だちを  
傷つけないためにも、爪のチェックを  
お願いいたします。

## 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線を避けよう

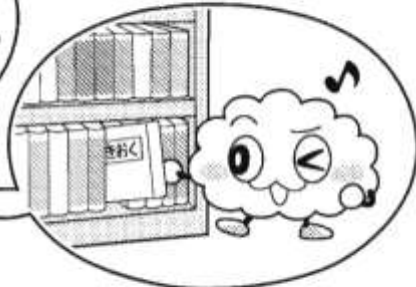
# ★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分に  
出る

脳や体のつかれがとれる



覚えたことが整理されて  
定着する



病気へのていこう力がつく



心の状態が安定する

## ぐっすりとねむるコツ

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動(入みんぎ式)をする。

© 少年写真新聞社 2023

### ○健康観察について

毎朝、各家庭での健康観察をお願いします。清潔なハンカチ・ティッシュ等の持参、体の抵抗力(病  
気と闘う力)を高めるため、「十分な睡眠」「運動」「バランスのとれた食事」を心がけるよう、ご家庭  
でもご協力ください。発熱や風邪症状等がある場合には登校を控え、自宅での休養をお願いします。

### ○感染症対策について

児童の健康観察や常時換気、流水と石けんでの丁寧な手洗いなど、日常的な感染症対策を継続し  
ますので、毎日、ハンカチを忘れずに持たせてください。感染予防の観点から、ハンカチの共用はしな  
いように指導します。

### ○マスクの着用について

マスクの着用は求めません。(マスクの着脱は本人の判断になります。) また、咳やくしゃみが出る児  
童に対しては、咳エチケットを行うように指導します。必要になる場面があるかもしれないことを考慮  
して、ランドセルに予備マスクを入れておいていただくと安心です。