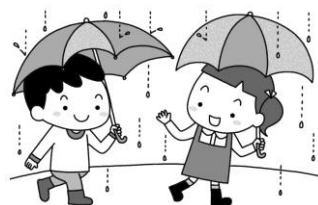


すこやか



うるま市立与那城小学校 保健室 令和4年5月2日 発行

新年度が始まってひと月がたちました。新しいクラスにはなれましたか？なにか困っていることがあれば、まわりの人に相談してください。もちろん保健室でも相談にのりますので、よければ一緒にせん会議をしましょう！さて、4月より健康診断が始まっています。健康診断は、「受けたあと」も、とても大事です。結果を受け取ったら、おうちの人に見せて、必要があれば、病院でくわしい検査やしんさつを受けましょう。なお、検査やしんさつの結果につきましては、担任または養護教諭（上門）までご連絡いただければ幸いです。

5月の保健目標

せいかつ
生活リズムを
ととのえよう

5月のけんこうしんだん

6日（金）	視力検査（全学年）
12日（木）	尿・ぎょう虫検査
13日（金）	尿・ぎょう虫検査
19日（木）	歯科検診（3・6年）
25日（金）	校医検診（全学年）

校医検診では、校医と協力医が来校し、合計4名の医師で、検診を行う予定です。聴診や胸郭や背骨のゆがみなどの確認のため、衣服を上げて検診を行う場合もありますが、各ブースにはつい立を立て、プライバシーに配慮し、一人ずつ診察できるように実施しますので、ご理解いただければ幸いです。

いまからはじめる！ねっちゅうしょうたいさく

すいぶんほきゅう



ぼうしをかぶる



ひかげですごす



つかれたらやすむ



【マスクもむりをしないで！】



からだ・心のつかれ

大切にしたい『ひと休み』

新年度がスタートして、およそ1か月。だんだん新しいクラスや学年にもなれて、バタバタした感じが少し落ち着いてきたところではないでしょうか。そして、ふと気づくと「なんだか、からだがだるくて重たい」「気分がちよっと落ちこみぎみ」、そんなことはありませんか。



学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、きんちょうしていたりして、からだも心もつかれやすいです。すいみんを多めにとる、好きな遊びで楽しむ、おいしいものを食べる…動きや気持ちをゆるめ、リラックスできる時間をつくりましょう。



いろいろなことを『がんばるとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてほしいのです。

コロナよぼうをしながらやりたいこと

4月に新型コロナウイルス予防についての特設授業を行いました。その中で、4～6年生に、コロナ予防をしながら学校で楽しめること、やりたいことを各クラスごとに考えてもらいました。その一部をご紹介します。

- ・感染症対策をしながらの体育
- ・工夫しておにごっこ ・給食完食
- ・タイピング大会 ・ジェスチャーゲーム
- ・系電話 ・プログラミング ・わなげ
- ・かくれんぼ ・オンラインしりとり
- ・宝さがし ・校内じゃんけん
- ・おすすめの本の紹介、読み聞かせ、読書
- ・学校行事（修学旅行、運動会、社会見学等）
- ・クラブ活動、委員会活動
- ・スポーツ大会 ・絵をかく ・お楽しみ会 など

皆さんいろんな提案ありがとうございました。コロナ予防をしながら楽しめることを実行するために、どんな対策が必要か考え、話し合い、できることから、チャレンジしましょう。

5月30日より 水泳学習が始まります



水泳学習が始まる前に、ご家庭でのしらみチェックをよろしくお願いします。また、「しらみ」や「しらみの卵」を発見した場合は、速やかに駆除をするようご協力をお願いします。