

# 5月のほけんだより

5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごし安いのですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期もあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん。ゴールデンウィーク中も心掛けてくださいね。

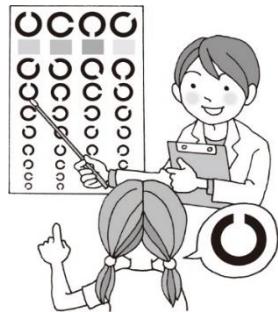
## 健康診断の結果をお知らせします

4~6月にかけて健康診断を行っていますが、残すところあと5年生の耳鼻科検診のみとなりました。昨日、耳鼻科検診以外の結果を封筒に入れて配付しました。  
要治療などの場合は、早めの受診をおすすめします。受診後『受診結果の連絡』は保健室まで提出をお願いいたします。

令和5年5月2日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

【5月の保健目標】  
からだを清潔にしよう。



## 新型コロナウイルス感染症対策について

新聞やニュースでご存じの方も多いと思いますが、5月8日より感染症法における感染症の分類において、新型コロナが第2類から第5類へ引き下げられます。そのため、学校での対応も一部変更になります。まず、毎朝の体温チェックカードの提出が不要となります。ただし、登校前に体調がすぐれない時は、家庭で様子を見て登校の判断をお願いいたします。室内の換気や手洗いなどは引き続き行なっていきます。

詳しくは、学校から配付されるプリントをご確認ください。

自然の\*

## 「癒やし」\*

に触れてみて

目からの癒やし

「緑色」は目にいちばん  
やさしい色。ストレスを和  
らげる効果も。

耳からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉  
が風にそよぐ音。音の「ゆ  
らぎ」にリラックス効果が。

鼻からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」と  
いう癒やし成分が。胸いっぱいに吸い  
込んでみましょう。

私は、いつも保健室から見える木々の緑、芝の緑に癒されています。

