

5月のほけんだより

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でもあります。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。

【5月の保健目標】
からだを清潔にしよう。



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。



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します。室内の換気や手洗いなどは引き続き行っていきます。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



5月4日はみどりの日。

自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

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。

