

4月のほけんだより

えがお
No.3
島守小学校保健室
令和4年4月28日

しんねんど はじ 3 しゅうかん た 経ちました。あたらしいクラスやまいにち せいかつ 毎日の生活には
な 慣れましたか？すこ がんばりすぎてつか 疲れがでてきている人もいのではないのではな
いでしょうか。あした れんきゅう はじ 明日から連休が始まります。あそ 遊びやうんどう からだ うご 運動で体を動かしたり、
ゆっくりやす 休んだりして、リフレッシュしてくださいね😊

そして、たの 楽しいお休みの間でも事故やけがにはじゅうぶん 気を付け、
れんきゅう あ 連休明け元気に登校してきてくださいね。



健康貯金活動へのご協力をお願いします！（保護者の方へ）

連休明けには生活リズムの乱れが原因で「体がつらい」「やる気がおきない」など
体調を崩したり、気持ちが不安定になったりすることが多くなります。連休中も規
則正しい生活リズムで過ごせるよう、ご家庭でもご配慮をよろしくお願いいたします。

期 間：5月3日（火）～5月8日（日）

取組内容：早寝・早起き・朝ごはん・手洗い30秒以上

保護者記入欄：おうちの方からのコメント記入欄を設けています。励ましの言葉や生活
の様子を見ての感想等の記入をお願いします。また、1・2年生の保護
者の方はお子さまと一緒に、用紙に記入をお願いします。お忙しい中お
手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願いいたします。

今回の健康貯金では「手洗い30秒以上」の欄を設けました。丁寧な手洗いは様々
な感染症の予防にとっても効果的です。積極的に手洗いができるような声かけや見守
りをお願いいたします。



虫よけ対策をおねがいします。

虫に刺されたところをつめで掻きむしると、皮膚が傷つき、そこから雑菌が入
るとひどい炎症になります。また、かゆみがあると気になってしまい、授業中な
どの集中力の低下にも繋がります。最近では日中の気温が高くなり、半そで半ズボ
ンで運動することも多くなりました。**遠足や運動会練習など、外で活動する時間
があるときにはご家庭で虫よけ対策をお願いします。**

虫よけグッズや薬の持参について

個人の虫よけグッズや薬などは、ご家庭の判断で持ってきていただいて構い
ません。持参する場合はご家庭で相談し、お子様が自分で管理できるような指
導をよろしくお願いいたします。もし、学校で管理・配慮してほしいことなど
がございましたら担任や養護教諭まで連絡をお願いします。

また、虫よけグッズはスプレータイプやミストタイプですと風向きによっては
顔にかかってしまったり、上手にかけられなかったりする可能性がありますので、
学校に持参する場合はスプレータイプ・ミストタイプ以外のものをお願いします。

学校での対策について

学校では、「アース サラテクト 虫よけシート」と「オイラックスA」
というかゆみに効く薬を使用しております。アレルギー等により、使用
できないお子様がいましたらご連絡ください。

