

ほけんだより5月

長子配付



【おうちの人と読んでね】
鳥屋小学校保健室
令和8年5月7日☆3

その行動の役割、 知ってる？

AとBの文は、みんなが普段
していることの役割の説明だよ。
に入る言葉はわかるかな？

どれも体を清潔にするために
大切なことだよ。



A 体を に保つ

B が体に入るのを防ぐ



こたえ **A** きれい **B** バイキン
清潔にしていると、病気などから体を
守れるよ。これからも続けよう。

5月の予定

- 14日(木) 内科検診4~6年
- 20日(水) 尿検査一次・耳鼻科検診(全学年)
- 22日(金) 眼科検診(全学年)
- 26日(火) 心臓検診(1年生)



水分補給のための水筒を
毎日持たせてください。水筒
の中身はお茶または水です。
毎日持ち帰ってよく洗ってく
ださい。

*必ず記名をお願いします！

4月から新しい環境になって、生活リズムが変わっていませんか？その変化についていこうとがんばりすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまっているかも。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする <input type="checkbox"/> やる気が出ない <input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある <input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> つかれが取れない <input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い <input type="checkbox"/> お腹がすかない <input type="checkbox"/> 夜ねむれない

あてはまるものがあったら、それは心や体が
「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。
肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリ
フレッシュしよう。



麻疹（はしか）に注意！！

現在石川県内での発生は報告されていないようですが、先日、都内での学年閉鎖のニュースもあり、GWで県外等へ出る機会もあつたりと県内にも麻疹の流行が予想されます。そこで、お子さんのワクチン接種歴を母子手帳でご確認ください。まだ一度も接種していない方は接種をお勧めします。

ただし、ワクチン接種は自費接種となります。（麻疹風疹混合ワクチンとなりますので、1回に1万円以上かかります。半年以上開けて2回接種が基本です。1回しか接種していない方は免疫が不十分の可能性があります。

GWなどの期間に他県へ旅行に行かれた場合、または他県からの方と接触があった場合に疑わしくなりますのでご注意ください。

（感染経路：空気感染、飛沫感染、接触感染 感染期間は発熱出現前日から解熱後3日を経過するまで。感染力が最も強いのは、発疹出現前の数日間【咳や鼻水、眼球結膜の充血等が見られるカタル期】）

