



おうちの人のための

# 5月のほけんだより



令和3年5月6日発行  
ひたちなか市立  
三反田小学校保健室

新年度がスタートしてから1カ月。風薫る季節となりました。那珂川沿いの木々の緑が、日に日に色濃くなっていく様子が見えそうです。

連休後は運動会の練習が本格的にスタートします。新年度の緊張もほどけてくる頃。心と体に疲れが出たり、体調を崩したりしやすい時期です。規則正しい生活を心がけて、心と体の不調を予防しましょう。保健室でも健康観察を強化し、けがや病気の予防に努めていきます。

とはいえ、おうちの方も4月からの疲れが出てくる頃。毎日のお仕事・家事・育児、お疲れ様です。ご自分の心や体も大事にしてくださいね。親子で少しでも多く、リラックスできる時間が取れるといいなと思っています。

## こんげつ ほけんあんぜんもくひょう 今月の保健安全目標

- 生活のリズムを整えよう
- きまりよい集団行動をしよう



## 市内で発生中の感染症

- 溶連菌感染症
- 水ぼうそう

4/27現在

※市内で報告されている感染症であり、三反田小での症例ではありません。病院受診の際や、体調が悪いときの参考にしてください。



## \*手洗いを習慣化させましょう\*

今もなお、新型コロナウイルス感染への警戒が続いています。保健室では、年間を通して、児童のみなさんには手洗いの習慣を身に付けさせたいと考えております。トイレの後、食事の前、外出後等のタイミングでのせっけん流水での手洗いは、感染症予防に最も効果的です。学校でも積極的に声をかけていきますが、ご家庭でもよく手を洗うよう、お子様に声をかけていただけたらと思います。

