

5月2日は八十八夜。天気が落ち着き、田植えの準備や茶摘みなどを行うのにぴったりな時期なので、昔の人は「夏の準備を始める目安」としていたそうです。少しずつ暑いと感じる日も増えてきました。夏に向けた体調管理をしていきましょう。

今月の保健安全目標

- 【保健】・授業中における正しい姿勢を心がけよう
- 【安全】・校舎内外の環境整備に努めよう



今月の保健安全行事

- 5月11日（水）・交通安全指導
- 〃 ・眼科健診【全学年】
- 18日（水）・内科検診【全学年】
- 19日（木）・歯科健診【全学年】
- 23日（月）・尿二次検査【二次対象者、一次未提出者】
- 25日（水）・交通安全指導

※内科検診は体操服で行います。

◎正しい姿勢と集中力

座る姿勢を正しくすると、胸郭が開き、深く呼吸ができるようになります。呼吸が深くなると、酸素を取り組む量が増え、脳への血流が良くなり、集中力も上がります。



◎正しい姿勢の座り方ってどうするの？

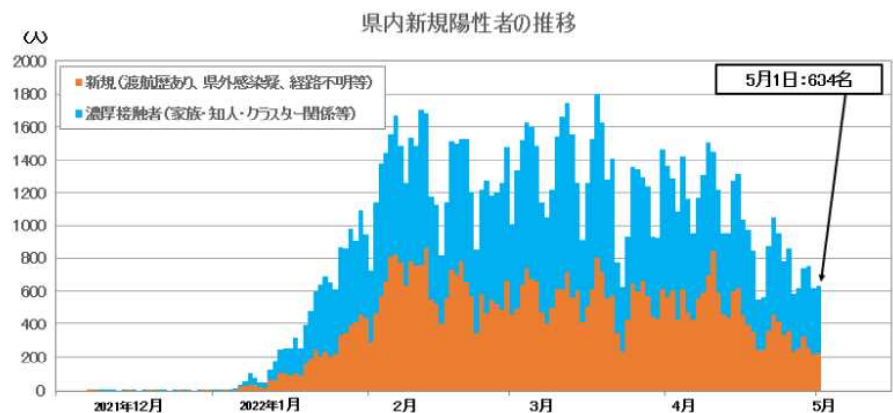
【ポイントは6つ】

- ①イスに深く腰掛ける
- ②床に足裏がつくようにイスの高さを調節する
- ③足首、膝、股関節の角度を90度にする
- ④上半身は、耳・肩・腰の位置が一直線になるようにする
- ⑤あごは、少し引く
- ⑥肘の角度は、90度で作業する

以上の6つを意識して、正しい姿勢で座ると集中力が持続できます。ただし、姿勢を意識するあまり身体が緊張してしまうと、集中できなくなってしまうこと

もあるため、リラックスした状態が保てるようにしましょう。

◎感染症情報



(茨城県HPより抜粋)

4月までの新型コロナウイルス感染症陽性者の推移グラフです。2～3月に比べると減少していますが、以前として高い数値のままです。

5月も連休があり、人の移動も多くなることが予想されます。ご家族で十分な感染対策をしてお過ごしてください。

◎守ろう！自転車の安全利用

- ・自転車は車道が原則、歩道は例外（歩道と車道の区別がつけられているところは車道通行が原則です。）
- ・車道は左側を通行
- ・歩道では歩行者優先で、車道寄りを徐行（歩道ではすぐに停止できる速度で、歩行者の通行の妨げになる場合は一時停止しなければなりません。）

地震・火災対応避難訓練を実施しました！



4月14日（木）避難訓練を行いました。地震・火災の避難のポイントを動画で確認し、担任の先生の指示に従い、避難経路の確認をしながら速やかに避難することができました。これからも、いざという時に自分の命を守ることでできる危機管理能力を伸ばしていきます。