

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No.14 2020.10.15

すっかり季節がかわりました。

あんなに暑かった夏が急に過ぎさり、朝晩は冷えるようになり
ました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいと言われています。
衣服調節で体を冷やさないう。ご家庭で洋服選びや重ね着
についてお話ししたいですねと思います。

また、体調を整えるためにも、夜早目の就寝をお願いします。

子どもたち、大きくなっています！

成長期にある子どもたちは、日々大きく成長しています。

そこで気になるのが、上ばきや体操着のサイズが
小さくなっているお子さんを見かけること。足の大きさも、どんな
変化しているのだと思います。

学童期は、足の基礎を作る時期で、健康な足づくりのためにも、
足に合ったものを履くことが大切と言われています。また、ケガの
予防のためにも、大きすぎず、小さくないものをご用意ください。

もしも…のときに

保健室から下着を貸し出した場合は、新品を返却していただくことにしています。ご了承ください。

着替えが必要になったときのために、特に低学年のお子さんは下着の替えをランドセルに入れておいたり、雨の日などで濡れてしまったときのために、
替えのくつ下を入れておくと、もしもの時に安心です。保健室では、多少の準備はありますが、1～6年生に対応するサイズの用意までできない状況です。

落とし物コーナーの充実…再び…

夏休み前にも「落とし物コーナーの充実」についてお知らせをしました。
夏休み終了後、少しずつ落とし物コーナーに物が置かれるようになり、
今ではすっかり物だらけとなっています。

「えがお」に記載しましたが、持ち物には名前を書いて
いていただきたいです。もちろん、自分の持ち物の管理ということも
身につけていかなければなりません。でも、小学生はそのことを
含め、様々なことを練習中の身です。できたら、洋服にも
記名していただくと、紛失やトラブル回避につながるかと思っ
ます。併せてお願いします。

お友達と一緒に、ちやんとスッパリできることを
みつけてみるのはどうですか？



ちょっと気持ちが沈んだり、気持ちが疲れたときに、自分に
合った解消法があるといいですね。私は、御所見小の
大きなキンモクセイの木にたくさん咲いた花の香りに癒され
ました。

