

保健だより

横浜市中区御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ No. 6 2022.7.14

1学期も残り少なくなりました...

子どもたちが楽しみにしている夏休みが、もうすぐ始まります。
夏休み期間中も、ぜひ、規則正しい生活をして“成長期の健康”を守り、“感染症対策”にもつなげていきたいと思っています。
夏も『早寝早起き・朝ごはん・朝うんち』で、健康を維持してほいです。
また、親子で楽しい時間を共有してください。

2学期の準備を!

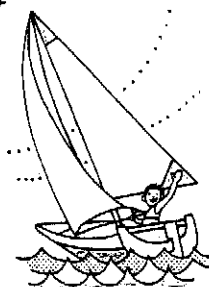
日々、成長している子どもたち。夏休みの終わりにには、上ばきか小さいということがあるかもしれません。上ばき・体育館ばき、体操服など、ご確認ください。

それから、夏休みをどのように過ごしていたかによって、2学期の活動に大きな差がでます。“スポーツ”でなくてもいいので、普段の生活の中で、体を動かしてもらいたいです。そうじや外遊び、ストレッチ体操など、体づくりとしておすすめします。

9月... きっと残暑の中、2学期が始まると思います。体を動かしていないと、学校生活をいきいきと過ごすことが難しいと思います。2学期準備として、体を動かすようにしてください。

「ジュース」と書いたつもりが...

6/24発行の「えがお」No.5に、“冷たいジュースが〜”と書いていました。もちろん、「ジュース」の誤りです。こんな恥ずかしいミスですが、嬉しかったのでお知らせします。



健康診断結果も、健康手帳でお知らせしています。
健康手帳は、夏休みに入る前に必ず、担任へ戻していただくよう、お願いします。

熱中症にご注意を!!

環境省で、熱中症に関する様々な情報を発信しています。熱中症警戒アラートの発表等でも、危険な状況をお知らせしています。夏休み中も十分に注意をしてください。

熱中症を疑う症状

頭痛・不快感・倦怠感・筋肉痛・めまい・大量の発汗・吐き気・嘔吐・失神・けいれん・意識障害・高体温など

重症度によって、症状が変化をします。症状に当てはまらなくても、状況からの判断も必要です!

熱中症の応急処置

☆ 涼い場所で、体を冷やし、水分を補給させましょう。

→ 体は、首や脇の下、太もものつけねなどに、氷のうや保冷剤等を使って冷やします。

水分は、スポーツドリンクや経口補水液などがあれば、こちらを飲ませます。なければ、水やお茶でも、とにかく飲ませます。

☆☆ もし、“意識がない”“呼びかけに反応しない”場合は、救急車を呼びます。

☆☆ 水分を与えても飲めない時や、応急処置を行っても症状が改善しない場合は、医療機関を受診してください。

2学期以降も感染症対策を継続します!

裏面「えがお」に持ち物の確認について、お知らせをしています。マスクは、予備についても、必ず! ご用意ください。

いつものように、校舎をまわっていると、低学年の児童に呼びとめられました。「先生、きっとジュースだって、わかるんだよね」と優しく前向きな声で、「えがお」にジュースって書いてあったのよ」と、こっそり教えてもらいました。ちゃんと読んでくれていること、私に對して思いやりをもって話してくれたこと、とても嬉しかったです。失敗しても、良いとあります!

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童あみださん No.6 2022.7.14

おうちでと、いしにふましょ!)

なつやす あいご たいちやう ぐす げんき くふう
夏休みの間も、体調を崩さずに、元気にすごすための工夫を
なつやす はやめはやめ あさ あさ
しましょう。夏休みも、"早寝早起き・朝ごはん・朝うんち"



7月の保建目標は“夏を^{なつ}健康に^{けんこう}すごそう”です。夏^{なつ}木みは、2つの保建^{ほけん}目標^{もくひょう}を意識^{いしぎ}してすごしましょう。

せむり みだ たーちやう くす たいや ちやう きやくただ
生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。夏休み中も、規則正しい

せいの じぶん けんこう じぶん まも
生活をして、自分の健康を自分で守るようにしましょう。

また、夏休み中も、毎日、検温をします。いつものように、記入をして
もらいましょう。体の様子がいつもと違うときは、必ず、おうちの人に
伝えてください。



冷たいものばかりにならないように
気を付けて！！



SNSなどで^{し あ ひ}知り合った人は、
^{し ひ おな}知らない人と同じです。

おうちの人^{ひと}が^し知らないところであ
会^あいません!

“テレビ”(ばうかり). “ゲーム”(ばうかり)
 という生活はしない。^{emphasis}自分で自分^{いぶん いはん}を
 コントロールして、すごしましょう。

“インターネット”は、おうちの人と
つか、かた、はな
使い方を話しあい、ルールを決め
ましょう。



9月、みんな実績で会いましょう!

2学期^{がっき}は、9/1(木)から始^{はじ}まります。

1 ^{がらき}学期 ^{おな}と同じ。8:00 ~ 8:30 ^{とうりゅうかん}が登校時間です。

④ 帰校したら、学年で決まっている手洗い場で、手を洗ってから
 教室に入ります。持ち物に、ハンカチ・ティッシュ・マスク予備・
 マスク入れ・ビニール袋が入っていることを確認してください。