



No.5 平成29年7月7日出雲崎小学校 保健室

週の初めの避難勧告が嘘のように、梅雨の晴れ間が広がっています。幸い子供たちに大きな被害はなかったということで、ほっとしているところですが、一人ひとりが防災意識を高め、普段から十分な備えを心がけておく必要があることを再認識しました。

靴下！ タオル！ 帽子！



梅雨に入り、じめじめとしたむし暑い日が続いています。雨の日は、長靴を履いていても学校に着く頃には靴下がビチョビチョ・・・なんてことも。ランドセルに必ず**靴下の替え**が一つ入っているといいですね。濡れた体やランドセルを拭いたり、汗をふいたりするための**タオル**も必需品です。

また、梅雨の晴れ間は熱中症に要注意！強い日差しの中での登下校や、外での活動時には、**帽子**をかぶりましょう。

「けんこうのきろく」をご確認ください！

春の健康診断の結果を記入しました「けんこうのきろく」のご確認をお願いします。**身長と体重のグラフを書き入れてください。**

ご覧になりましたら、表紙**保護者印4月**の欄に押印の上、7月14日（金）までに、学級担任へご提出ください。よろしくお願ひします。

なお、治療や検査が必要なお子さんのみ、すでに結果通知をお渡ししています。ご承知おきください。

お子さんの健康診断の結果や体調等で、心配なことがある場合は、いつでも保健室へご相談ください。

保護者印											
<小学校>											
1年 組 番			2年 組 番			3年 組 番					
4月	9月	1月	4月	9月	1月	4月	9月	1月			
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					
4年 組 番			5年 組 番			6年 組 番					
4月	9月	1月	4月	9月	1月	4月	9月	1月			
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>					

普段は何かと忙しく、病院へ行けない人も多いかと思ひます。夏休み等を利用して、検査・治療をすませましょう。むし歯も病気の一つです。しっかり治して楽しく元気にすごしましょう！



ハッピーライフウィークが始まりました

ハッピーライフウィークは、子供たちが自分の生活を見つめ、自分で意識して健康的な生活習慣を身につけるための取組です。これは、子供だけで出来ることではありません。例年、カードのふり返りを見ると、それぞれのご家庭で話し合ったり、時間の使い方を工夫したりなど、家族全員で取り組んでくださっている様子がうかがえて、大変ありがたく思っています。



子供たちが主体的に取り組めるよう、「誰のための取組か」「何のための取組か」を考えられるような声かけを、今後もお願いしたいと思います。今年度は、7月・11月・1月の3回を予定しています。ご協力よろしくお願い致します。

ハッピーライフウィークが健康グランプリに反映されます！

【健康グランプリとは？】

食と健康委員会が企画している活動で、健康的な生活に関わる調査(昨年度は残飯調査、一昨年度は歯ブラシ点検等)をクラスごとに行い、成績上位のクラスには、嬉しい特典が与えられます！

8日(土)～12日(水)の期間に、カードについての数(生活に関する項目)で集計・計算します。クラスみんなで健康的な生活を送り、特典をゲットしてほしいと思います！！

プール指導がはじまりました！

じっとしていても汗をかく日もあれば、半そでだと肌寒い日もあります。そんな中、プール指導が始まっています。例年プールの後には、冷えて体調をくずした子供たちが保健室にやってきます。「朝から少しなんざかった。」「朝ごはんを少ししか食べてこなかった。」と話す子が多いです。プール指導は体調の管理が大切です。無理をすると体調がさらに悪くなったり、思わぬケガにつながったりすることもあります。プールがある日の朝は、ご家庭でも毎朝の健康観察を含めて、体調のチェックをよろしくお願いします。

- ◇ 朝ごはんはしっかり食べましたか？ ◇ 夜はぐっすり眠れましたか？
 - ◇ ツメは短く切っていますか？
 - ◇ からだがだるかったり、熱や鼻水、咳は出ていませんか？
 - ◇ まだ治っていない傷など、ケガはしていませんか？
- ⇒ばんそうこう等を付けたままプールには入れません！

