

ほけんだより 8月

南が丘小学校
保健室
R2. 7. 28

なんとか1学期の終わりを迎えることができました。みんなが元気にすごせたこと、何よりうれしく思います。

コロナの関係で自粛や我慢が続き、知らず知らずのうちに、大人も子どもも心や体に疲れがたまっているかもしれません。短い夏休みですが、ちょっとでもリラックスできる時間を持てるといいなと思います。



すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

こんな人は /

水分が足りない...



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

こんな人は /

栄養が足りない...



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんにも野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

こんな人は /

睡眠が足りない...



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして...悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

休みになると、家でメディアに触れる時間が増えます。時間や使い方などについて親子で約束事を決めましょう。

また、ネットによる事件やトラブルに巻き込まれることのないように、くれぐれも気をつけてください。

・自分や友だちの個人情報を書きこまない。

(写真や動画も注意して!)

・悪口を書きこまない

・怪しいサイトに注意する

・困ったことがあれば、おうちの人に相談する



<くれんらく>

●毎年、懇談会の際に「健康診断の結果」をお渡ししていましたが、今年度は、すべての検診が終わった2学期にお渡しをさせていただきます。なお、尿検査については、特にお知らせのなかった人は「異常なし」でした。

●もし、保険証や連絡先に変更があった場合は、担任の先生にお知らせください。



一人ひとりが
できることを
きちんとして

感染の広がりが心配されます。

手洗い・うがいはもちろん、規則正しい生活を心がけましょう。

2学期からも朝の検温と、おうちでの健康観察を忘れずをお願い

します。発熱の症状がある時や、体調がすぐれないときは、自宅で休養いただきますよう、あわせてお願いいたします。

現在、手洗いの際には、固形のアルボース石けんを使用しています。教育委員会より液体の薬用ハンドソープが配布されたので、2学期からは併用して使用する予定です。