

ほい人だより

令和7年8月29日(金)

敷島南小学校保健室

おうちの人と読んでください！

がっき
2学期がはじまりました！

せい かつ
生活リズムが
くず 崩れていませんか？



なつやす ちゅう まいにち あつ びょうき げんき す
夏休み中は、毎日とても暑かったですね。病気やケガをしないで、元気に過ごせたいでしょうか？
やす あ あさお からの ぐう ぐう
休み明けは、朝起きるのがつらかったり、体がだるかったりしますが、**夜は早めに寝る**ことと
ごはんをしっかりと食べることで、体調を整えやすくなり、生活リズムも学校モードに戻しやす
くなります。この2つを意識してがんばりましょう！

*「夏休み 歯みがき & 生活チェックカレンダー」はできましたか？

まだ学校へ持ってきていない人は、忘れずに担任の先生に出してください。

また、用紙の下の方に、休み中の病気やケガの様子について記入する欄があります。

おうちの人にも必ず確認してもらって、病気やケガをした人は忘れずに記入してください。



ねつ ちゅう しょう
熱中症



き
気をつけよう

*夜は早めに寝て、体の疲れを取ろう！

睡眠不足は、熱中症だけでなく、いろいろな病気やけがの原因になります。

夕方のお昼寝や土日の寝だめは、その時は疲れが取れたように感じますが、睡眠リズムにはよくないと言われています。特に成長期のみなさんは、夜にしっかりと寝ることが大切です。



*栄養バランスのよい食事をしっかりと取ろう！ 特に、朝ごはんを毎日食べよう！

暑いと食欲が落ちたり、冷たいものばかり食べたくなりますが、熱中症予防には、食事で塩分を取ることが大切です。朝ごはんはその日の塩分補給の元なので、必ず食べてください。

スポーツ
ドリンクは
うすめて！

水筒について…いつでも水分補給ができるように、毎日必ず持ってきてください。

運動会までは、水筒の中身は水・お茶の他、スポーツドリンクも可ですが、次の点に注意してください。

★スポーツドリンクには、糖分(砂糖)がたくさん入っています。糖分を多く取ると、おなかのすきに
なることがあります。食事をきちんと取らないと熱中症になりやすくなります。特に食事の前には
飲み過ぎないようにしましょう。(水筒に入れてくる時に、少し水で薄めるようにするとよいです。)

★水筒は毎日中身を取り替えて、きれいに洗わないと、中でバイキンが増えてしまうことがあります。

また、友達の水筒を飲んだり、人にあげたりするのもやめましょう。

具合が悪くなったら…すぐに先生やおうちの人に知らせよう！

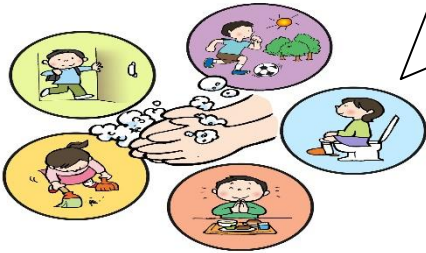
具合が悪い…？ 何となく体調がおかしいな？と感じたら、がまんしないで、すぐに先生や
おうちの人に知らせましょう。無理をしていると、急に倒れてしまったり、熱が高くなってしまったり
など、危険な場合もあります。特に、運動中や立っている時などは、注意してください。



身じたくや身の回りの清潔に気をつけて、病気やけがを防ごう！

運動会に向けての取組が始まります。全員が元気に参加できるように、こんなことに気をつけよう！

せっけんで手を洗おう！



アルコール消毒が効かないバイキンもいます！

ハンカチ・ティッシュを持ってこよう！



友達との貸し借りは、病気がうつってしまうことがあるので禁止！！



ハンカチはポケットに入れておき、すぐに使うように！

爪は短く切っておこう！



長いと、自分がけがをしたり、友達にけがをさせてしまうことがあります。

長い髪はまとめよう！



髪の毛が目に入ったり、からまったりすると危険です。

下着を着よう！



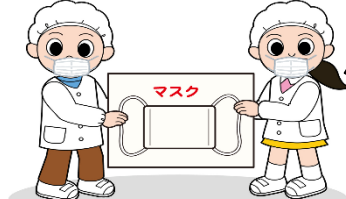
汗を吸い取って、涼しくするのに役立ちます！汗は、かいたままにしないで、タオルなどでふくようにしましょう。

自分でできる手当ては自分でしよう！



他の人の血にさわると、病気がうつってしまうことがあるので、絶対にさわらないように！傷は自分で洗って保健室へ！

給食準備中はマスクをしよう！



当番だけでなく、全員がしましょう。布のマスクでもよいです。忘れずに！

身体測定・視力検査があります！

4・5・6年生…9月1日(月) 1・2・3年生…9月2日(火)

*クラスによっては、都合で実施日時が変更になる場合があります。

*夏の体育着(半袖Tシャツ・短パン)で測定します。忘れずに着てきてください。

*視力検査するのは次の人だけです。(全員ではありません。)

◎4月の検査でCやDだったけれど、1学期中に目医者さんを受診しなかった人。

◎その他、学校の方で視力検査をした方がよいと判断した人。

※視力検査をする人は担任の先生にお知らせします。眼鏡を使っている場合は、忘れずに持ってきてください。

*他にも、希望があれば学校で視力検査ができます。検査をしたい場合は、保健室に連絡してください。

*視力は、いつも一定ではなく、その日の体調や検査時間等によって変わります。

そのため、学校での検査結果と病院での結果が違うこともあります。



～保護者の皆様をお願いします～

◆間もなく、運動会に向けての取組が始まります。熱中症やけが等の防止に十分留意しますが、ご家庭でもお子さんの体調管理をよろしくお願いします。

◆感染症については、引き続き注意が必要です。現在、県内でのコロナの流行はみられませんが、増加傾向にあります。咳などのかぜ症状がある場合は、検温をするなど、様子を見てください。

◆保健室での手当や休養は、回復が見込まれる場合の一時的なものです。内服薬等は常備しておりません。状況によっては、早めのお迎えをお願いすることもあります。ご理解ご協力をお願いします。

