

ほい！人だより

令和8年8月28日(金)

敷島南小学校保健室

ひともみ
おうちの人にも見せてください！

がっき
2学期がはじまりました！

めけだせ

夏休みモード



夏休みは楽しく健康に過ごせましたか？ 2学期もまだまだ暑い日が続きますが、心と体を少しずつ夏休みモードから学校モードに切り替えて、勉強や運動に、元気にがんばりましょう！

*「歯みがき&生活チェックカレンダー」を提出してください！
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。おうちの人に見てもらってから、学校へ出してください。



こんなことに
気をつけて！

まだまだ暑い日が続きます

熱中症に



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。また、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、睡眠の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。朝ごははその日の塩分補給の元なので、必ず食べるようにしてください。



もし、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、がまんせず、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、十分注意してください。



学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

スイッチ 1

毎朝、決まった時間に起きて朝日をあびよう！



スイッチ 2

朝ごはんを必ず食べよう！



夜のスイッチ

スイッチ 3

お風呂に入って汗を流そう！シャワーだけは×



スイッチ 4

寝る2時間前にはタブレットやゲーム、スマホの電源を切ろう！



いつでも水分補給ができるように、毎日水筒を持ってくる！

※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、次の点に注意しましょう。
★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。飲み過ぎると、食欲が落ちてしまうことがあります。食事をきちんと取らないと熱中症になります。食事の前には飲み過ぎないようにしましょう。

(水筒に入れる時に、少し水で薄めるとよいです。)

★水筒は毎日中身を

取り替えて、きれいに洗いましょう。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、人にあげたりしないようにしましょう。

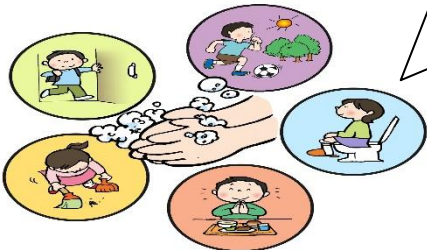


身じたくや身の回りの清潔に気をつけて、病気やけがを防ごう！

9月半ば頃から、運動会に向けての取組が始まります。

練習から本番まで、全員が元気に参加できるように、こんなことに気をつけてくださいね！

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、すぐに使えるように！

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！



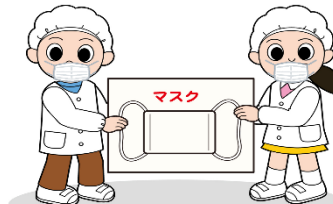
汗を吸い取って、涼しくするのに役立ちます！汗は、かいたままにしないで、タオルなどでふくようにしましょう。

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(火) 1・2・3年生…9月2日(水)

*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。

*視力検査を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。

*この他にも、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、保健室まで申し出てください。

*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。ご了承ください。



～保護者の皆様をお願いします～

◆9月半ば頃から、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て行うようにいたしますが、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。

◆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。

