

ほけんだよい



R7.7月号
東光寺小学校
保健室

もうすぐ夏休み！みなさんは夏休みに向けて楽しい計画を立てていくことと思います。
心も体もぐんぐんと成長しているみなさんは、太陽の下でたっぷり遊ぶことも大切ですが熱中症や水の事故、思わぬけがに十分注意しましょう。2学期の始業式で元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



ほけんしつ とうこうじしょう 保健室から東光寺小のみなさんへ



～この夏を元気にすごすためのちょこっとアドバイス～

①健康診断の結果を確認しよう！！

本日、けんこうカード（緑色）をみなさんに配りました。今年度の健康診断の結果をおうちの方と一緒に確認しましょう。けんこうカードは2学期の発育測定でも使用します。おうちの人のサインをもらったら学校に持ってきてください。

★けんこうカードの提出しめきり：7月16日（水）



②夏休みのあいだに治療を済ませよう！！

歯科検診でむし歯が見つかった人のうち、「受診結果票」がまだ出ていない人がいます……。むし歯は自然には治らないため、しっかりと歯医者さんで治療を受けましょう。まだ「受診結果票」が出ていない人には、夏休み前にもう一度渡します。“治療はしたけどまだお手紙を学校に提出してない！”という人は、早めに学校に提出してください。まだ受診をしていない人は、夏休みの間に治療をしましょう。



③おしゃれ障害に注意！！

まちにまった夏休み。ふだんはできないおしゃれを楽しみたい人もいるのではないのでしょうか。しかし、子供のうちは、まだ皮ふがうすいため、大人よりもしげきに弱く、かぶれてしまったり、アレルギーを起こしたり、大人よりもえいきょうを受けやすいです。気持ちはよく分かりますが、大人になって、健康な皮ふをつくってから、思うぞんぶんおしゃれを楽しんでほしいです。



新しい学年になって3ヶ月が経ちました。みなさんはどんな1学期でしたか？
環境が変わって、学校に来ることに、いつもよりたくさんのエネルギーが必要だった人もいるのではないのでしょうか。がんばったこと、できるようになったこと、ちょっぴり失敗したこと、くやしかったこと、たくさんの出来事があって、色々な気持ちを体験したと思います。ぜひ、夏休みの機会にがんばった心と体をゆっくりと休ませてあげてくださいね。

おうちの方へ

☆ 1学期、ありがとうございました ☆

4月に入学、進級し、約3ヵ月。保護者の皆様には、学校保健へのご理解、ご協力をいただけたこと、感謝申し上げます。

学校公開や保護者会の際などに保護者の方と色々なお話をさせていただきました。学校では見えないお子さんの一面を知ることができ、いつも楽しくお話を聞かせていただいております。夏休みは、ぜひお子さんと一緒にゆっくりお休みをして、ゆったりとした親子の時間をとっていただけたらと思います。

☆ 健康カードの確認と返却のおねがい ☆

表面にもありますように、本日全学年にけんこうカードを配布しました。お子さんと一緒にご確認いただき、押印またはサインをご記入の上、7月16日(水)までに学校にご返却ください。

☆ 持ち物のチェックをお願いします ☆

1学期も終わりを迎え、体育着やお洋服のサイズが体の大きさに合っていなかったり、上履きのサイズが小さくなってしまい、足を痛めているお子さんもいます。足に合った靴を履くことで、疲れにくく、運動もしやすくなります。夏休み中に持ち物の点検をしていただき、お子さんが気持ちよく2学期を迎えられるよう、ご協力をお願いいたします。

☆ 夏の服装について ☆

暑くなってくると薄着になりますが、女の子でわきや襟元が大きく開いたり、おへそが見えそうになったりしているお洋服を着ている姿を時々見かけます。胸元や肩が見えていると、サッと直してあげながらも大丈夫かなと心配になります。夏休み、少し時間がとれるときには、お子さんの成長に合わせてお洋服や下着の準備など見てあげてください。また外出先での安全のために、体の露出が少ない服装にもご配慮いただけますと安心です。

☆ 東光寺小の熱中症対策のご紹介 ☆

今年度は、例年よりも少しだけ早い時期に暑さが心配されるようになり、東光寺小では5月から暑さ指数の測定を開始しました。毎日校庭に暑さ指数計を設置し、指数に応じた色の三角コーンを昇降口前に置いています。昨年度からの取り組みですが、子供達にはしっかりと定着しており、コーンの色を確認しながら自分でできる対策をしている姿が見受けられます。

まだまだ暑い日が続きます。環境省 HP から暑さ指数を確認することができますので、外出の際はお子さんと確認してみてください。

