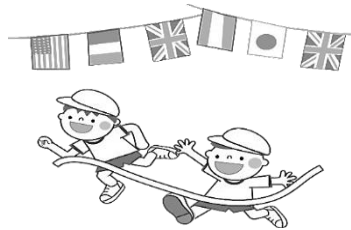


ほけんだより すこやか

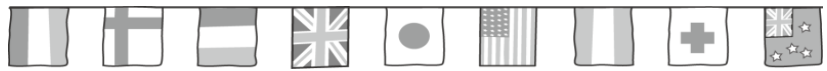


令和2年8月28日
黒部市立桜井小学校
No.7

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。子供たちに夏休みの思い出を聞くと、「家でプールをしたよ」、「家族でキャンプに行ってきたよ」とうれしそうに教えてくれました。大きなけがや事故がなく、2学期を迎えることができたことを大変うれしく思います。

これから運動会に向けて練習が始まります。健康第一で感染症と熱中症どちらの予防にも努めながら活動を進めていくことになります。学校でも指導していきますが、ご家庭でも、健康に過ごすためにどうしたらよいか親子で話をする時間をとっていただき、健康管理に留意していただきますようお願いいたします。

運動会に向けて



- 暑さや夏休み明けということもあり、体がとても疲れやすくなっています。**夜は早めに寝るようにし、睡眠時間を十分確保してください。**
- 睡眠中にも汗をかくため、時間や食欲がないからと朝食を抜くと水分が不足したまま、熱中症にかかりやすくなります。そこで、**朝食で、ごはんやパンだけでなく、「梅干しのおにぎり」とみそ汁や「バタートーストとスープ」など意識して水分と塩分をとるようにしましょう。汁物は、水分と塩分を補給できるのでおすすめです。インスタントでもよいので、手軽に朝食に取り入れていくようにしましょう。**
- 帰宅後、水筒の残量は、どのようになっていますか。学校でこまめに水分補給をしますので、お子さんと相談し、十分な量を持たせるようにしてください。足りない場合は、**「大きいサイズの水筒に変える」、「水筒を2本持たせる」など調整をお願いします。**
- 登校後や休み時間などに汗びっしょりのままだいる子供たちの姿を見かけます。汗の始末がうまくできるように**汗ふきタオルを持たせてください。**

保健室よりお願い

<着替え>

保健室では、鼻血や嘔吐等のアクシデントで体操服を汚してしまった場合に体操服を貸し出します。そのため、毎日、忘れず体操服を持たせるようにしてください。また、1学期の様子を見ていると、登校時に雨でぬれて、靴下を貸してほしいと来室する児童がいますが、靴下の予備に限りがありますので、**ナップザックに予備の靴下を1足入れておくようにお願いします。**

<検温とマスクの着用>

2学期も引き続き、検温とマスクの着用をお願いします。体温は、外気温や発汗で影響を受けやすいので、**「起床後すぐ、活動前に検温する」、「汗をふいてから検温する」ようにしてください。**

登校時は、マスクを外してもよいのですが、学校内に入る時にマスクを着用しますので忘れずマスクを持たせてください。運動時にマスクを外して紛失したり、マスクのゴムが破損したりする場合があります。**マスクの予備も持たせてください。**

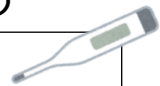
<健康診断>

9月中に、2・4年生の内科検診、全校の耳鼻科・眼科検診を予定しています。順次、事前の問診票を配布していきますので、提出をお願いします。今週、身体・視力測定、聴力検査を行いました。結果を記入した「保健連絡カード」は、全ての健康診断終了後に配布します。

児童のみなさんへ 感染症と熱中症を予防しよう

① 健康観察

朝、起きたら、すぐに熱をはかり、健康観察カードを書いてもらいましょう。熱があるときや体調が悪いときは、学校を休んで休養します。



② 手洗い

いつするの？

休み時間、トイレ後、給食前、掃除後に行います。

どのようにするの？

- 石けんで手のひら、指先、つめ、手のこ、手首をあらいます。
- 登校後、給食前、下校前には、手の消毒も行います。



③ マスク

どのように使うの？

- 鼻と口をしっかりとおい、すきまをなくします。
- きれいな面とよごれている面を区別しましょう。
- マスクの表面をさわらないように注意しましょう。
- はずすときは、耳横のひもを持ちます。

マスクをはずしてもよいとき

- 登下校中（人と距離がとれるときや会話をしないとき）
- 運動するとき、息苦しいとき、体調が悪いとき



④ 熱中症を予防するために

- 夜は早く寝て、体を休めよう。
- 朝ごはんを必ず食べよう。
- こまめに水分補給をしよう。（水分は一度にたくさんではなく、少しずつ、こまめに飲むと体に吸収されやすくなります。）
- 帽子をかぶったり、日かげで休んだりしよう。
- おかしいな？と思ったら、無理せず、すぐ近くの先生に知らせよう。

