

# ほけんだより

令和4年8月30日  
巽小学校保健室第6号

楽しい夏休みが終わり、2学期がスタートしました。気持ちを切りかえて学校生活を元気に過ごしましょう。

さて、夏休みが終わっても、まだ休み中の生活リズムからぬけだせず、なんとなくボーッとしていませんか？疲れがたまっているところに、暑さが重なって体調をくずしてしまう人が増える時期です。まずは、生活リズムをとりもどし、規則正しい生活を心がけましょう。

また、マスク生活も3年目になります。マスクをつけていると、のどの乾きに気づきにくく、水分不足になりやすいので、必ず水筒をもってきて、こまめに水分をとるようにしましょう。



## ～休み明けに多い健康トラブル～



### 頭痛

この時期「頭が痛い」と来室する人が増えます。話を聞くと、睡眠不足が原因の人も多く、長い時間、テレビやゲーム、ユーチューブを見ていたからと教えてくれる人もいます。疲れを翌日に持ちこさないよう、「睡眠」を見直しましょう。

### 腹痛

便秘や下痢でお腹が痛くなり、来室する人もいます。クーラーの温度が低すぎたから、起きるのが遅くて朝食が少なすぎたからなど、理由は色々ですが、朝食をとり、トイレをすませて登校する。そういう朝のゆっくりした時間も大事です。

\* 休憩時間に、冷たいお茶をがぶ飲みすると、お腹が痛くなることもあります。気をつけてね \*

## 一部の蛇口が

自動になりました！

この機会に、

「手洗い」のおさらい！！



手洗い場の蛇口が自動になりました。自動に水が出てくると、手を洗う気分も上がりませんか？それに、水の出しっぱなしが減って、節約になるかも。感染症予防には、手洗いが一番です。この機会に「手洗い」を見直して、みんなで病気を防ぎましょう！



- ① せっけんで
- ② 洗いのこしがないように
- ③ 手を洗うタイミングを考えて
- ④ 洗ったらきれいなハンカチでふく

なれてくると、わすれがちなので、手洗い。病気から体を守る方法として、今一度手洗いについて考えよう！！



## ～おうちのかたへ～

★2学期が始まり、子ども達が元気に登校できているのは、ご家庭での健康観察や検温へのご協力のおかげだと思います。また、長期休業中の感染症対策の検温も、ご協力いただき、誠にありがとうございました。海南保健所管内でも、毎日感染症罹患報告はありますが、今まで取り組んできた3密や、マスクの適切な着用、手洗いの徹底が重要とされています。引き続き感染症対策をお願いします。

★毎日の健康観察、ありがとうございます。保護者の方と一緒に子ども達を見守っているという私たち教職員の安心感にもなっています。

9月から、健康観察カードの様式が少し変わります。お子様の健康観察として引き続き教職員で確認していきます。

お手数ですが、毎日の検温、サインのご協力をよろしくお願いします。

★運動会の練習が始まります。子ども達は、汗びっしょりになって、頑張りますので、水分補給のための水筒、汗ふきタオル、着替え等の準備をお願いします。

スクールカウンセラーの坂口佳奈美先生が、9月13日(火)、27日(火)、10月11日(火)、25日(火)の9時30分～14時30分まで、本校に来てくれます。なにかお話をしたいことがある時は、保健室または、担任の先生に連絡してくださいね！

## 8・9月のほけんぎょうじ

31日	身体測定(1, 2年)
1日	身体測定(3, 4年)
2日	身体測定(5, 6年)

