

ゆたか小 ほけんだより

2019年5月7日発行

養護教諭 安里葉子



ゴールデンウィーク後は早めに学校モードにもどそう!

10日間のお休みが終わりましたね。おでかけもたくさんしたことでしょう。けがや体調不良なく過ごせたと思います。さあ、今日からまた楽しい学校生活が始まります。

- ①「早寝・早起き・朝ごはん・てくてく登校」をこころがけ、生活リズムを学校生活モードに切り替えましょう。
- ②食事・休息・運動・水分をしっかりと摂って、免疫力をさげないようにしましょう。
- ③外出のときは、手洗い・うがい・水分の補給・帽子やマスクの着用など、熱中症や感染症の予防をかんがえましょう。
- ④登校の不安がないように、しっかりとメリハリをつけて、宿題・次の日の準備も寝る前までにする習慣をつけましょう。
- ⑤テレビやゲームなどは長時間の使用でいろいろな害があることがわかってきました。家族で利用するときのルールを決め、学校生活が楽しくなるようにしていきましょう。

持ち物の準備はできていますか?



名前も記入してね。



- み せいけつ すす けんこうしんだん う
- ①身のまわりを清潔にしよう ②進んで健康診断を受けよう

ケガは少しの注意でふせげます

新学期の緊張がほぐれてくる5月。疲れがどっとでたり、気がゆるんだりで、ケガも少し多くなります。こんなことに注意!

登下校中は

- × おしゃべりに夢中
- × 道路でふざげる
- × 赤信号をムリにわたる
- × 車のかけから飛び出す

校舎や運動場では

- × ろうかを走る
- × そうじの時間にふざげる
- × 遊具をまちがった方法で使う
- × つめがのびている

あとから後悔するより、ちよつとした注意でケガをふせぎましょう。

注意

健康診断

まだまだ続きます

まだまだ健康診断が続いています。遅刻や欠席をすると、受検できない一度きりの耳鼻科検診もあります。受検できなかった場合、保護者とともに直接病院受診することになります。ご了承下さい。

遠足のときは、長袖・長ズボンで!

遅刻や欠席をする場合、8：30までに保護者からの連絡を!

今年から早登校になり7：50には学校にきて朝の活動や読書をするかになっていきます。

欠席や遅刻と思われる場合で、安全確認のために保護者と連絡を取ろうにも、連絡が取れなくて困ってしまうことが少なくありません。そんな場合、安全面を考慮して、職員で手分けして家庭訪問をしています。

児童の安全のためにも、かならず連絡をお願いします。

元気のもと

はやね・はやあき・朝ごはん

日中、かなり暑くなってきました。登校時には、帽子と活動しやすい服装がいいでしょう。また、熱中症の予防のための水分補給に、水かお茶の入った水筒持参で登校しましょう。しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べていれば午前中の活動はバッチリですね。

子どもは蚊に刺されやすい?

蚊は、体温や、体が発する二酸化炭素を感知して人に近づき、血を吸います。体温が高く、活発な子どもは二酸化炭素を多く出すので、そのぶん蚊に刺されやすいのです。

蚊に刺されたら...

すぐに冷たい濡れタオルや保冷剤で冷やすと、かゆみが和らぎます。刺された部分が大きく腫れてしまうお子さんもいます。掻き壊すと細菌が感染してとびひになってしまうこともあるので、虫刺され用の薬を塗るなど、刺された後のケアはしっかりとあけてください。