

ほけんだより

家庭数配布

令和2年8月25日
練馬区立練馬第三小
保健室

お元気ですか？

23日間も顔を見なかったの、どうしているかな〜と、思ってお手紙書きました。

今年の夏休みは、暑かったので、夏バテしませんでしたか？

最近、少しだけ秋らしい風が吹くようになりましたが、2学期は、まだまだ暑いですね。

1日のスタートのために朝ごはんをしっかり食べ、次の日の元気のために早く寝ましょうね。

水分補給は、こまめにとってくださいね。

気分の悪いときは、無理をせずにすぐ言ってくださいね。

なにか心配なことがあったら、いつでも保健室に話しにきてくださいね。

*朝の検温と健康観察カードは忘れずに持ってきてくださいね。

ほけんしつ なかの ひさえ

2学期が始まりました。

マスクをつけての学校生活は、熱中症予防の取り組みにも気を付けていきたいと思います。

「こまめに水分をとる」「具合が悪いと思ったら周りの友達や先生に言う」

ご家庭では、朝ごはんをしっかり食べ、睡眠をたっぷりとり体の疲労回復に努めるようご協力お願いします。ぜひ、朝食に味噌汁やスープ、牛乳やジュース、麦茶など1杯加えていただき学校に送り出していただけるといいのかなと思います。

涼しくなるまでもうひと息です。

疲労が蓄積していると・・・けがや熱中症につながりますので、無理をさせない、無理をしないよう学校とご家庭で『子供たちの健康』をサポートしていけたらいいですね。




こんなところに!

ろうかのまがりかど
⇨ 出あいがしら



まど 窓・ベランダ
⇨ さくがあっても…

「キケン」

学校にひそむ

かいだん
⇨ ふみはずす



トイレ・流し
⇨ ぬれているとすべる

保健室に来た人から話を聞くと、これらの場所でのけが、さらに「あわてていた」「ふざけていた」といった原因によるケースがあります。事故を100%ふせぐことはむずかしいかもしれませんが、おきやすい場所を知り、落ち着いて行動すればへらすことができます。自分自身がけがをしないように、また、友だちやまわりの人にもけががおきないようにしたいですね。

これからの保健行事

毎朝の検温と健康観察カードを忘れずに！

8月27日（木）	内科検診	3年生
8月28日（金）	内科検診	6年生
8月31日（月）	内科検診	4年生
9月 7日（月）	心臓検診	1年生・該当者
9月11日（金）	腎臓病2次検査	該当者

お願い

内科検診では、脊柱（背骨）も診ますので、肩にかかる髪の毛は、まとめてくるようにお願いします。間隔を取って実施するため会場は、マルチパーパスです。

心臓病検診では、心電図を取りますので、体育着着用です。