

ほけんだより

令和 2年 7月 7日
 練馬区立光が丘秋の陽小学校
 校長 関根 幸男
 養護教諭 武田 祥恵

学校が始まってから、むし暑いと感じる日が多くなっていますね。保健室でも、暑さによる頭痛や気分不良を訴える人が増えています。お風呂にゆっくり入り、早めにてねて睡眠を十分にとり、疲れをためずに元気に過ごしましょう。また、感染症予防のために暑い日もマスクを着けて過ごしていると、暑さを感じやすくなります。暑さに負けない体づくりをしていきましょう。
 ~みなさんは、肌着を着て過ごせていますか?~

夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》

体からは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



《体温を一定に保つ》

汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



はだを出す夏は、虫さされにも注意です!

★ 虫にさされたときは

- ① さされたところに虫の針や毛が残っているときは、毛抜きやガムテープなどでとります。
- ② 毒が出せそうなときは、さされたところのまわりを指でつまんで出します。
- ③ 石けんでいねいに洗って、水道水でしっかりと流します。
- ④ もしもはれやかゆみがあるときは、氷などで冷やします。

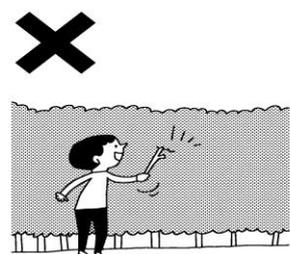
かゆくても、かかないようにしましょう。爪を短く切っておくといいですね。

ハチの巣・生けがきに注意

もしもハチの巣を見つけたら、巣には近寄らないようにします。ハチの羽音がしたら、静かににげます。



チャドクガは庭や生けがきのツバキの木などで産卵します。初夏から秋にかけては幼虫が多いので特に注意します。



かんせんストップ! 『3みつ』にちゅうい

「ムンムン」

しめぎったへや・たてもの



「ギュウギュウ」

ひと ^{ひと}がた ^{ばしょ}くさん ^{ばしょ}いる場所



「ガヤガヤ」

ひと ^{ひと}と ^{ちか}近づいて ^{はなし}話を ^{はなし}すること



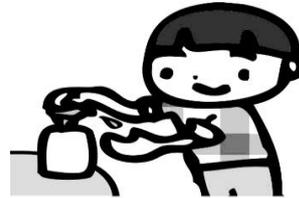
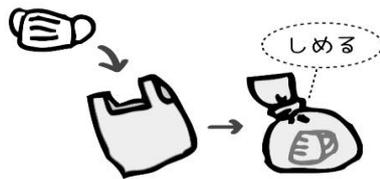
ウイルスを ^{からだ}体 ^{なか}の中に
入れないために、これ
からも「3みつ」に
ちゅうい
注意です! また、ひき
つづ
続きマスクを ^つつけ ^て手
あら ^{あら} ^{おこな}い ^すながら ^す過
ごしましょう。

つけたマスク⇒しっかりすてる マスクのあとしまつ

①ひもをもってはずす

②ビニールぶくろやふたつきのごみばこへ

③せっけんでしっかり手あらい!



保護者の方へ

7月も健康観察表を用いた健康観察へのご理解・ご協力をいただきましてありがとうございます。引き続き登校前や帰宅後の健康観察のご配慮をどうぞよろしくお願いいたします。また、お子さんの健康状態でご心配なことなどがありましたら、担任や養護教諭までご相談ください。また、今後もマスクの着用、ハンカチ・ティッシュ・水筒のご持参をよろしくお願いいたします。

～定期健康診断関係について～

6月に配付させていただきました書類へのご記入・ご提出、ありがとうございました。ご提出いただいた書類をもとに、感染症予防を十分に行うことが可能なものから随時行わせていただいております。ご理解・ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。

★腎臓病健診について ※全学年

→このたび、7月28日(火)に行うことが決まりました。つきましては、前日に尿検査のセットを担任より配付させていただきます。配付がありましたら、ご確認のうえ、当日の朝必ずお子さんに持たせていただきますよう、よろしくお願いいたします。

★6月の身体計測の結果について ※全学年

→本日“身長・体重測定の結果”を配付しております。各学年、身長については【4月(前年からののび)】の覧を、体重については【4月(前年からの増加)】の覧をご確認ください。4月と記載がありますが、今年度はいずれも(前年からののび)(前年からの増加)となります。

★視力検査(全学年)・聴力検査(1・2・3・5年生)について

→お知らせの配付がありましたご家庭におかれましては、医療機関をご受診いただいた後、学校までご提出ください。ご不明な点がございましたら、養護教諭までお尋ねください。

★校医健診(内科・耳鼻科・歯科・眼科)について

→すべて9月・10月に行う予定です。日時等については再度改めてお知らせをさせていただきます。

★色覚検査(4年生)について

→検査希望調査のご記入・ご提出、ありがとうございました。検査後、検査者全員に結果を配付させていただきます。