



えくぼ

令和3年 4月 28日
ほけんだより NO. 1
練馬区立大泉北小学校
保健室 佐藤



とてもさわやかなきせつになりました。新しい環境にも慣れてほっとするこの時期は、疲れが出やすい時期です。すいみんをたっぷりとって5月も元気に過ごしたいものですね！

生活リズムを整えて、健康な生活を

☆**しっかりすいみんをとる**・・・体の免疫力を高めるために、早めに就寝できるよう環境を整

えたり、家族で声をかけ合ったりしましょう。睡眠をたっぷりとることは、心の安定やけがの防止にもつながります。

☆**いつも清潔にする**・・・つめをきる、お風呂にはいる、あせをかいたらハンカチでふく、な

ど基本的な習慣を身につけさせてください。

☆**手洗いをする**・・・こまめにハンドソープで手洗いをするようにしましょう！

☆**衣服の調節をする**・・・ 気温に合わせたコーディネートを。暑くなったらぬぐ、すずし

くなったら着ることができ、調節できる服がベストです。



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考に、お子さんの健康観察をお願いします。



朝、スッキリ起きたか



顔色はいいか
元気はあるか



鼻水は出ていないか



具合が悪いときは・・・

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



食欲はあるか



機嫌はいいか



咳をしていないか

せいけつなハンカチを毎日ポケットに！！

手あらいのあと

- ・トイレのあと
- ・食事の前と後
- ・外で活動したあと・そうじをしたあと
- ・動物をさわったあと



あせをかいたとき



せきやくしゃみがでたとき



けがをしたとき



火事や災害がおきたとき



※家に帰ったらポケットに入っているハンカチを洗濯にだす、という習慣を身に付けさせましょう。

◆◆尿検査の提出方法が変わりました◆◆

今年度は、検査容器用シールを青い袋と容器に貼って、提出して頂くことになっています。ご協力をお願い致します。(※詳しくは、尿検査のお知らせを配布しますので、そちらもごらんください。)



1. 配られたシール①を、青い袋にはってください。
2. 中の小さい②を、容器(透明)にはってください。
3. 青い提出袋に入れて提出してください。

※容器のキャップは、時計まわりでしっかりとめてください



◆尿検査提出日→**5月10日(月)**わすれずに！！

※業者の回収時間の関係で、忘れてしまった児童の保護者の方が学校に持ってくる時間は、**9時厳守**です。その場合は、**直接保健室へお持ちください**。朝のおいそがしい中ですが、お子様が忘れることのないよう、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。