

8・9月号

保健目標

体を清潔にし、
気持ちよい生活をしよう

令和2年8月21日 三笠小学校保健室

いよいよ2学期が始まりました。夏休みが例年より短く、毎年あるはずの楽しい行事がなくなったりして、少し寂しい人もいるかもしれません。新型コロナウイルス感染症予防のため、いつもと少し違う学校生活になりますが、こんなときこそ周りの人たちとのつながりを大事にしていきたいものです。

夏休み明けは生活リズムの変化などで体調を崩しやすくなります。いつも以上に『早寝・早起き・朝ご飯』を心がけていきましょう。



2学期も、暑さに負けず頑張ろう！！

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

<p>早くおきる</p> <p>お休みの日も同じ時間におきます。</p>	<p>朝日をあびる</p> <p>ずれた体内時計がリセットされます。</p>	<p>朝ごはんを食べる</p> <p>一日を元気にすごすエネルギーになります。</p>	<p>うんちに行く</p> <p>朝ごはんのあとは出やすくなります。</p>
--------------------------------------	--	---	--

健康診断日程について

項目	1年	2年	3年	4年	5年	6年
内科健診	7月21日(火) 箕輪医師 済	7月28日(火) 箕輪医師 済	9月1日(火) 箕輪医師	9月2日(水) 我妻医師	1・2組 8月26日(水) 3・4組 9月2日(水) 我妻医師	8月26日(水) 我妻医師
歯科健診	9月14日(月) 重藤医師	9月17日(木) 石津医師	9月8日(火) 重藤医師	9月10日(木) 石津医師	9月7日(月) 重藤医師	1・2組 9月10日(木) 3・4組 9月17日(木) 石津医師
身体測定	9月25日(金)	9月25日(金)	9月24日(木)	9月24日(木)	9月23日(水)	9月23日(水)

健康診断後の受診結果報告書について

各健診の結果、治療や受診の必要な人に結果のお知らせ(治療の勧め)を配付します。1学期に行った健診につきましては、夏休み前に結果をお知らせ済みです。

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を見つけるスクリーニング検査です。異常があった場合には、早めに医療機関を受診することをおすすめします。受診後は、「受診結果報告書」を学校にご提出ください。



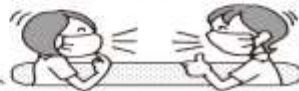
「マスクで伝わりにくい…」を乗り切ろう

お年寄りや耳が聞こえにくい人の聞き間違いを少しでも減らしたい。そんなとき、介護の現場などでは聞き取りやすい言葉に言い換える「やさしい話し方」が工夫されています。今、マスクをしていて会話がしづらい私たちにも応用できるかもしれません。

例えば…

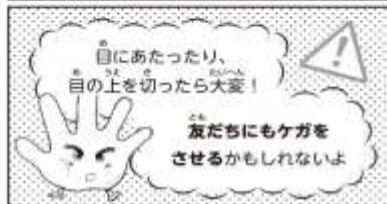
1時（いちじ） → 13時（じゅうさんじ）	カナダ → 外国のカナダ	A（えー） → アップルのA
7時（しちじ） → 7時（ななじ）	金沢 → 石川県の金沢	K（けー） → キングのK

「伝わりにくいな」と思っているとき、相手も「聞き取りづらいな」と感じているはず。やさしい話し方を心がけてみましょう。



ちょっとまって！

そうじの時間



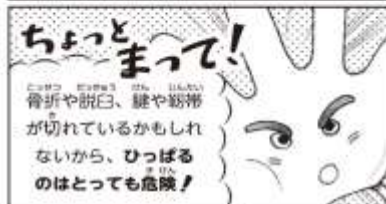
道具を正しく使ってケガを防ごう！
まわりもよく見てね

休み時間



きれいに洗って、自分で治そうとする力
「自然治癒力」を助けてあげてね

体育の時間



運動前の準備運動も大切だね。
つきゆびくらい…と思わず、安静に

ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい？

いいうんち 出てる？

新学期は、体調不良を起す子が多くなります。症状は様々ですが、特に多いのが生活習慣の変化による便秘や胃腸の不調和が疑われる腹痛です。



毎朝、すっきりうんちが出ていますか？いいうんちは健康な証拠。毎日出していない人は、次のことを見直しましょう。

- ① 朝、うんちをする時間をつくっていますか？
- ② 朝ご飯をゆっくりよくかんで食べていますか？
- ③ ①と②ができるよう、早寝・早起きをしていますか？