

5月のほけんだより

2022.5.23 No.1
鹿嶋市立中野西小学校
保健室

慣れてきたころに気をつけたいこと

新学期が始まって2か月が経とうとしています。新しい学級での生活にも慣れ、生き生きとした笑顔を見ると、こちらもうれしい気持ちになります。一方で5月に入り、発熱や咳等のカゼ症状で欠席する児童が増えてきました。新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、いろいろな不調が出てきているのかもしれません。時にはゆっくりと休んで、体と心の声に耳を傾けてみるのもいいかもしれません。ご家庭におかれましては、引き続き朝の検温と健康観察をお願いするとともに、体調がすぐれない場合には無理せず休養させる等、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

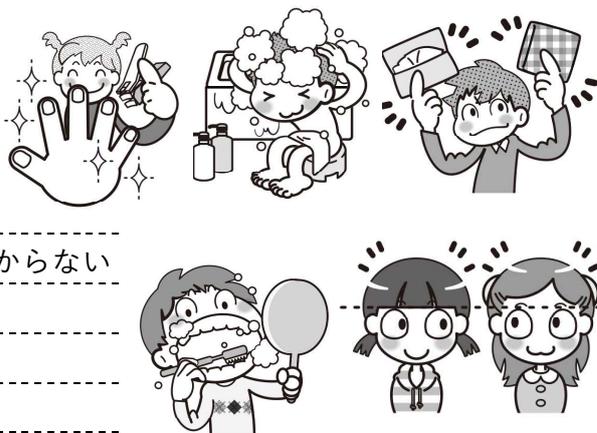


せいけつ調べについて

毎月第2月曜日の朝の時間に「せいけつ調べ」を行っています。健康に生活するために必要な9つの項目について、健康手帳を活用して自分で確認します。これらの項目は、高校生や大人になっても大切な生活習慣です。いつも自分で、当たり前のこととしてできるようになることを目指しています。ご家庭でも、言葉かけのご協力をお願いいたします。

◇ 身に付けたい生活習慣 ◇

<input checked="" type="checkbox"/> 手足のつめ	短く切っている
<input checked="" type="checkbox"/> ハンカチ	毎日きれいな物を持っている
<input checked="" type="checkbox"/> ティッシュ	いつも持ち歩いている
<input checked="" type="checkbox"/> 歯みがき	食後にみがいている
<input checked="" type="checkbox"/> かみの毛	入浴し洗髪している、目にかからない
<input checked="" type="checkbox"/> うわばき	毎週きれいに洗っている
<input checked="" type="checkbox"/> くつした	きれいな物を身に付けている
<input checked="" type="checkbox"/> 朝ごはん	毎日、朝ごはんを食べている



健康診断の結果について

5月13日に、検診や検査の結果を配付しました。健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会でもあります。もう一度お子様と一緒に確認し、毎日の生活で気をつけるといいことなどを話し合ってみてはいかがでしょうか。何か心配や気になる点がありましたら保健室までお問い合わせください。また、疾病異常の疑いがある場合には、早めにかかりつけ医又は専門医へご相談ください。

水筒の持参のお勧め

朝晩は涼しくても、日中急激に気温が上昇する日があります。また、6月に開催される運動会の練習も始まります。必要に応じて水道水を飲む児童も多く見られますが、より積極的に水分を摂取できることや、登下校中にも水分補給ができることなどのメリットを考え、水筒を持って登校することをお勧めします。水筒には水又は甘くないお茶類を入れてください。(スポーツドリンクや経口補水液は保健室に常備し、必要に応じて提供できるようにしております。)また、水筒は毎日洗浄し衛生状態を確認してご使用くださいますようお願いいたします。