



2022.7.14 No.2
鹿嶋市立中野西小学校
保健室

梅雨が明けると…

梅雨が明け、すがすがしい青空の広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必須です。コロナ流行によりマスク着用が日常となりましたが、夏季は「マスク熱中症」にも注意が必要です。風通しのいい屋外にいるときや、人との距離が2 m以上離れているときなどは、マスクを外すように指導しています。ご家庭でも、積極的に声を掛けてくださいますよう、よろしくお願いいたします。



健康手帳は成長の足あと

健康手帳は、茨城県学校保健会が発行している冊子で、県内の多くの小中学校で活用されています。保護者の皆様が小学生の頃もあったのではないのでしょうか。その1ページ目に書かれているとおり「自分の健康は自分でつくる」ことを目的に作られており、時代を反映した健康課題の変化に伴って表紙や内容が改定されてきました。使い方には次の2つがあります。

① 記録して知る（成長や健康の様子記録）



定期健康診断の結果や、発育測定記録、体力テストの成績表、清潔調べなどが記入されます。成長や体力等の記録を残すことで、自分の成長や健康に気付き、自分を大切にしようという気持ちにつながると考えます。

② 学習する（健康や安全についてのコラム）



健康手帳には、児童や保護者に知らせたい健康や安全に関する事柄がたくさん書かれています。学校では、その時々合ったページを使って保健指導を行っています。また、授業や行事、保健指導などで使用したワークシートや写真なども関連するページに貼り重ねています。後で振り返ってみると、当時の様子が分かり、アルバムのように見ることができます。

お子様の成長の足あととして、母子手帳に続き大切にしていきたいと考えています。学期末にご家庭へ返却しますので、特に付箋の付いているページに目を通していただき、お子様の成長をご確認ください。また、保護者の押印やコメントはお子様の励みになりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

返却日 7月14日（木） → 回収日 ～7月19日（火）

生活リズムカード

今学期も、毎朝の健康観察にご協力いただきありがとうございました。日常が戻りつつありますが、まだまだ気が抜けない日々が続きます。終業式の日「生活リズムカード」を配付しますので、夏休み期間中の検温や健康状態の記録を継続してお願いいたします。毎日欠かさずに健康観察することで、自分の体調を知ることができ、些細な変化にも気付きやすくなります。9月1日（木）始業式の朝の様子まで記入し、忘れずに持参して登校するようお願いいたします。

