

ほけんだより



小金井第二小学校

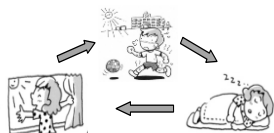
保健室 NO. 5

令和4年9月8日(木)

家庭数

■今月の保健目標■

生活リズムを
整えよう



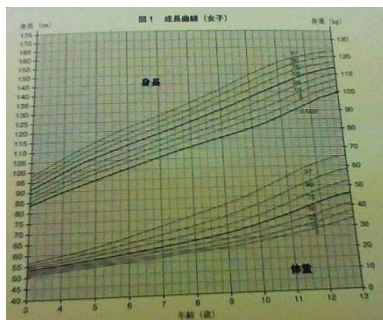
夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みはゆっくり過ごせたでしょうか。2学期も元気に学校生活を送ることができるよう、夏休みの生活から学校生活へのリズムに切り替えましょう。

この時期は、夏の疲れがあることや気温差があること、行事があること等から、子供たちが体調を崩しやすいです。決まった時間に起き、しっかり朝ごはんを食べ、早めに休養するなどの規則正しい生活を心がけるようお願いいたします。

身体測定の結果のお知らせ

9月の身体計測を行いました。健康診断の結果が書かれた「健康カード(男子:黄緑、女子:黄色)」を配布します。以下の流れでご確認をお願いいたします。

- ① 今年度の健康診断の記録を確認してください。
- ② 成長曲線にお子さんの身長と体重を点で書き入れてください。



「健康カード」の右のページにあるグラフを成長曲線といいます。成長曲線とは、身体的発達の程度を、横軸を年齢、縦軸を調べたいデータ(身長・体重)とするグラフで表した曲線です。学期ごとの身体測定データを記入することで、適正に成長しているかどうかのめやすになります。

- ③ 表紙の保護者確認印欄に印をお願いいたします。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
組						
番号						
保護者確認印	1学期					
	2学期					
	3学期					

現在の学年の2学期の欄に押印をお願いいたします。また、まだ押印していない欄があれば押印をお願いします。

このような時はお知らせください

お子さんの体調について

- ・夏休み中の大きなけがや病気
- ・新たにアレルギー症状が出たとき

そのほか、調子の悪いところや気になることがありましたらお知らせください。

変更点

- ・緊急連絡先
- ・保険証
- ・かかりつけの医療機関

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら必ずご連絡ください。



◎生活のルールを改めて確認してください◎

朝の健康観察をしましょう

熱を測った後に体調不良がないか、必ずお家の人と一緒に確認してください。もし、体調不良がある場合は、無理せずお家でしっかり体を休めてください。健康観察カードは学校に来るときに忘れずに持ってきてください。



マスクを忘れずにつけましょう

学校にいるときは、マスクを必ず着けてください。登校中や下校中は周りに人がいないかよく確認し、人がいないときは、マスクを外しても大丈夫です。無くしたときや落としたときのために、予備のマスクをランドセルに入れておきましょう。



こまめに手洗いをしましょう

手を洗う時間がつつい短くなっていませんか？給食の前や体育などの後には、しっかり手を洗いましょう。洗い残しがないように、指の先や間、手首まで丁寧に洗いましょう。



熱中症にも気を付けましょう

マスクをつけていると、のどの渇きを感じにくくなります。まだまだ、日中は暑くなる日が続きます。こまめに水分を取って熱中症を予防しましょう。



朝の健康観察について

毎日の健康観察へご協力いただきありがとうございます。新型コロナウイルス感染症予防のためにも、引き続き毎朝の検温や健康観察をお願いいたします。熱がなくても、お腹の痛み、気持ちが悪い、頭痛、前日に熱が出ていた、朝食が食べられないなどの症状があるときは、無理をせずゆっくり体を休めていただくようお願いいたします。また、病み上がりは、体力・抵抗力が低下しており、他の病気にもかかりやすい状態です。期間に余裕をもって、ご家庭で安静にさせていただきますよう、ご配慮よろしくお願いいたします。

また、以下の項目に当てはまる場合、お子様の登校を控えていただくようお願いいたします。

- ・本人、もしくはご家族に発熱等症状の方がいる場合
- ・抗原検査、PCR 検査を受けている人がご家族にいる場合
- ・密に接触の機会があった方が PCR 検査等を受けている場合や濃厚接触者の可能性がある場合

☆検査結果等は、必ず学校にお知らせくださいますようお願いいたします。

【 小金井第二小学校 042-383-1142 】

学校で体調不良を訴えた際、様子をみて体調がすぐれない場合は、すぐにご家庭へ連絡いたします。勤務先が変わった、携帯電話を変えた等、緊急連絡先が変わられた場合は、連絡帳を通じて担任へお知らせください。

ご協力、よろしくお願いいたします。