

ほけん だより

9月
COSMOS



令和4年9月2日
兵庫教育大学附属小学校
保健室 第2号

9月の保健目標：じょうぶな体をつくろう

附属小学校のみなさん、こんにちは!

夏休みはどんな風に過ごしていましたか?9月1日の朝、「おはようございます」と元気にあいさつして登校する人がたくさんいました。元気にあいさつ、うれしかったです(^^)

9月は、カーニバルに向けて、リレー学習やミュージカル学習、うれスポ等が予定されていますね。夏休みが終わって急に体をたくさん動かしたり、お友だちと関わる時間が増え、つついがんばりすぎて、心と体がかたれやすい時期になります。毎日夜は10時までには布団に入り、たくさんねて、つかれをとって、学校へ来るようにしてくださいね。

2学期の健康診断日程

つき月	にちようび日・曜日	けんしんないよう検診内容	がくねん学年	もちものちゆういじこう持ち物や注意事項など
9月	にちきん2日(金)	しんたいそくてい身体測定 	3・4年	もちもの ○体操服
	にちけつ5日(月)		1・5年	ちゆうい注意: ○ポニーテール等、高さの出るかみがたはしないてください。
	にちか6日(火)		2年	
	にちもく8日(木)		6年	
10月	にちきん14日(金)	しきかくけんさ色覚検査	ねんきぼうしや4年希望者	がつ4月にとったきぼうしちゆうさきぼうし調査をもとに実施します。

……保護者の方へ……



いつも学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

夏休みが明けた現在も、「新型コロナ」、「熱中症」等、子どもたちの健康に関わる点で心配な状況が続いています。「新型コロナ」については、学校内感染を防ぐため、ご家庭で注意深くお子さまの健康状態をみていただき、体調の悪い場合には登校を控えていただきますようよろしくお願いいたします。

毎朝のFormsを用いての健康観察につきましても、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。(右記QRコード)



また、10月のカーニバルに向けた学習が本格的に始まります。「熱中症」予防のため、十分な睡眠、休息をとること、たくさん水分を持たせること等、ご家庭でのお声かけやご準備よろしくお願いいたします。

先生たちが心配している3つのこと

2学期の始業式後、保健室の先生からみなさんへお話をする時間がありました。ZOOM上でしたが、しっかりお話を聞いてくれましたか?

先生たちにとっても、おうちの人たちにとっても、「みなさんが毎日元気に学校へ来て、元気に家へ帰ること」が何よりも大切なことです。みなさんの健康と安全を第一に考えています。その上で、コロナや熱中症予防の理由で急に予定が変更となることもあります。そんな中でも、みなさんと先生たちとで、「できること」「できたこと」に目を向けて、前向きに一緒にがんばっていきましょう。

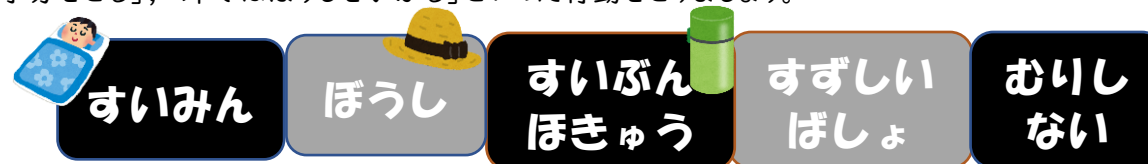
1つめの心配「コロナウイルス」

コロナウイルスはとてもうつりやすい病気で、治りょう薬がなく、人によっては重症化してしまうことがあるので、まだまだ心配です。自分のため、相手のために、一人一人ができることを、「こまめに」、「つづけて」しましょう。



2つめの心配「熱中症」

熱中症は、だれでもなる可能性があり、ひどい時には死んでしまうこともある怖い病気です。熱中症になるかどうかは自分の行動で決まります。熱中症にならないよう、「早くねる」、「たくさん水分をとる」、「外ではぼうしをかぶる」といった行動をとりましょう。



3つめの心配「心のつかれ」

9月、10月は、夏休みが終わってガラッと生活が変わったり、学校行事の多い時期なので、心がつかれやすい時期です。「ぐっすりねむれない」、「食よくがない」、「何もやる気がでない」等は、心がつかれているサインかもしれません。心のつかれが大きくなってしまいう前に、みなさんが信頼できる人に相談しましょう。

