

ほけんだより

清瀬市立清瀬第七小学校
校長 鈴木 竜二
養護教諭
令和2年 9月 3日



今年ことしの夏なつも厳しい暑きびさが続あつきますね。保健室ほけんしつでも毎日まいにちW B G Tダブルユーピージーティー（黒球付熱中症計こくきゅうつきねつちゅうしょうけい）とにらめっこです。外そとで遊あそんでほしいけれど熱あつすぎて『危険きけん！』のアラームなが鳴ときっている時は・・残念ざんねんですが校舎こうしゃの中なかで過すごしましょう。この暑あつさももうすぐ落おち着ついてきます。熱中症ねつちゅうしょう予防よぼうに大切たいせつなのは「食しょくじ事うんどう・運すいみん動しん・睡ねむ眠む」です。しっかたり食たべてこまめすいぶんほきゅうに水分補給よる、夜よるはぐっねむすり眠むりましょう。



あなたの元気元気を守る守るのは？

「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかろうかは走らない、道みちを歩あくときは信号無視しんごうむしをしない、自転車じてんしゃの二人乗りふにりをしないなど、決められたルールルールを守ることで、ケガけがを防まげます。

「あたりまえ」を続ける

手洗てあらいいをする、バランばらんスよく食くべる、早寝早起はやねはやくあきをする、歯はみがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思おもっていることを続つづけて、病びょう気きになるのを防まぎます。

あなたの元気を守るのは、あなた自身！



9月の保健行事



| 日時 | 内容 | 対象学年 |
|--------------|-----------------------|--------------------------------------|
| 7日（月）9：00～ | し か けんしん 歯科検診 | 3・4年生 <small>ねんせい</small> |
| 8日（火）13：10～ | ないかけんしん 内科検診 | 2・6年生 <small>ねんせい</small> |
| 10日（木）朝一番 | にょうけんさ 尿検査 | ぜんがくねん 全学年 |
| 13：10～ | ないかけんしん 内科検診 | 1・5年生 <small>ねんせい</small> |
| 11日（金）朝一番 | にょうけんさよびび 尿検査予備日 | ぜんかいわす ひと 前回忘れた人 |
| 9：00～ | し か けんしん 歯科検診 | 1・5年生 <small>ねんせい</small> |
| 14日（月）13：10～ | ないかけんしん 内科検診 | 3・4年生 <small>ねんせい</small> |
| 15日（火）13：10～ | が ん か けんしん 眼科検診 | 3・5年生、けやき・ひのき学級 <small>がっきゅう</small> |
| 18日（金）9：00～ | し か けんしん 歯科検診 | 2・6年生 <small>ねんせい</small> |
| 13：00～ | ないかけんしん 内科検診 | けやき・ひのき学級 <small>がっきゅう</small> |
| 23日（水）9：00～ | し か けんしん 歯科検診 | けやき・ひのき学級 <small>がっきゅう</small> |
| 29日（火）13：10～ | が ん か けんしん 眼科検診 | 1・2・4・6年生 <small>ねんせい</small> |

*新型コロナウイルス感染予防のため、いつもより日程を多く設定しています。

保護者の皆様へ

・延期されていた定期健康診断を行います。提出物、準備などご協力をお願いします。
・朝の健康観察に児童も慣れてきて、スムーズに行えるようになってきました。しかし、記入忘れなどが増えますと確認作業に時間がかかります。引き続きご協力をお願いいたします。また、新型コロナウイルスに限らず、お子さんの体や心の部分で不安なことがございましたら保健室までお声がけください。こちらからも気になる様子がありましたら連絡させていただきます。

～保健室でのできごと～

朝の健康観察で会った男の子が、「先生、今日は外で遊べる？」と声をかけてきました。まだ8時10分。これから気温がどのくらい上がるかは分かりません。「ごめんね、あとで測ってみないと分からないの。」と答えると、「そっか・・・。」今年ことしは一番いちばん気持ちきもちの良よい季節きせつに休校きゅうこうになってしまっからて体からだをたくうごさん動ごかしたいですよね。もうすぐ残暑ざんしょもおささまります。はやく気温きおんが下さがって体からだをいっうごぱい動ごかせるようになるうごるといいですね。