

ほけんだより

清瀬市立清瀬第七小学校
校長
養護教諭
令和2年 9月 3日



ことし ^{なつ} ^{きび} ^{あつ} ^{つづ} ^{ほけんしつ}
今年の夏も厳しい暑さが続きますね。保健室で
^{まいにち} ^{ダブリュービージーティー} ^{こくきゅうつきねつちゅうしょうけい}
も毎日 W B G T (黒球付熱中症計) とに
らめっこです。外で遊んでほしいけれど熱すぎて
『危険!』のアラームが鳴っている時は・・残念
ですが校舎の中で過ごしましょう。この暑さもも
うすぐ落ちてきます。熱中症予防に大切な
のは「^{しょくじ} ^{うんどう} ^{すいみん} 食事・運動・睡眠」です。しっかり食べて
こまめに^{すいぶんほきゅう} ^{よる} ^{ねむ}水分補給、夜はぐっすり眠りましょう。



あなたの元気を守るのは？

「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかには走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

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 ねんせい
8日(火) 13:10~	ないかけんしん 内科検診	2・6年生 ねんせい
10日(木) 朝一番 あさいちばん	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 ねんせい
11日(金) 朝一番 あさいちばん	にょうけんさよびび 尿検査予備日	ぜんかいわす 前回忘れた人 ひと
9:00~	しかけんしん 歯科検診	1・5年生 ねんせい
14日(月) 13:10~	ないかけんしん 内科検診	3・4年生 ねんせい
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 ねんせい がっきゅう
18日(金) 9:00~	しかけんしん 歯科検診	2・6年生 ねんせい
13:00~	ないかけんしん 内科検診	けやき・ひのき学級 がっきゅう
23日(水) 9:00~	しかけんしん 歯科検診	けやき・ひのき学級 がっきゅう
29日(火) 13:10~	がんかけんしん 眼科検診	1・2・4・6年生 ねんせい

しんがた かんせんよぼう についで おお せつてい
*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～

あさ けんこうかんさつ あ おとこ こ せんせい きょう そと あそ こえ
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、あとで測って見ないと分からないの。」と答えると、「そっか・・・。」今年はいちばんきもちのよい季節に休校になってしまっただからだをたくさん動かしたいですね。もうすぐ残暑もおさまります。はやく気温が下がって体をいっぱい動かせるようになるといいですね。