

ほけんだより9月

令和2年8月発行 No. 10 川口市立領家小学校 保健室

まだまだ気をつけなくてはなりません！！

＜熱中症にならないためのポイント＞

- ① ①こまめに水分補給をしましょう。
- ② ②気温湿度が高いときのマスクは要注意。人とのきよりが十分にとれるとき等、マスクを外せる場合もあります。
- ③ ③毎日の健康観察をしっかりと行いましょう。体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。

こまめに水分補給を ちよとずつ



のどの渇きを感じる前に

保護者のみなさまへ 水筒の使用方法の確認

水筒を衛生・安全に使うために、以下のことについて注意してください。

- ① ①容器の内側にサビやキズがないか確認してください。古くなった容器は、特に注意してください。
- ② ②酸性の飲み物を長時間、保管しないでください。
- ③ ③容器に入れる飲料の表示および注意喚起を確認してください。



食中毒事故発生の事例：古くなった金属製の容器に粉末清涼飲料水を溶かし保管したものを喫食したことにより、金属の溶出に伴う食中毒の発生事例があります。

9月のほけんもくひょう

「けがのない生活をしよう」

こうした場所では落ち着いた行動をしないと、特に、頭や歯を打つなど大きなけがになることがあります。



△ろうかの曲がりかど △かいだん △出入り口(とびら)

すりきずは必ず水道水で洗いましょう。すなや土をしっかりと落とすことが大切です。



日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



あさごはんを食べていない



はつねつ げり たいちようふりよう 発熱や下痢など体調不良



ねぶそく 寝不足

早め早めの対応で、熱中症を予防しよう！



のどが渇く前に水分補給



つかれたと感じる前に休憩

熱中症から自分を守るために実行したいこと



すいみん えいよう うんどう きせうただい 睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



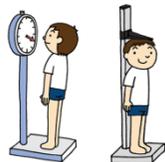
水分 塩分 たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



むりをして 30分に1回は休憩を取る

★発育測定(身長・体重)★

- 2日(水)…1・2年生
- 3日(木)…3・4年生
- 4日(金)…5・6年生



たいいくぎ わす 体育着を忘れずにも持ってきてください。

9月の保健行事のお知らせ

★耳鼻科検診★

8日(火)…2年生、保健調査票からの抽出者



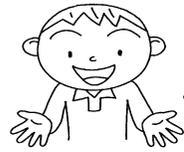
7月歯科健診の結果→むし歯や歯石があった人 56人
→治療が終わった人 7人 (8月24日現在)

わすれものは
ないかな？

登校する日の持ち物

- マスク (着けてくる) (予備も持ってくる) (いいですね。)
- 健康観察カード (毎朝、必ず体温を測りましょう。体調が悪いときは、無理をしないでくださいね。)
- ハンカチやタオル
- 水とう





児童のみなさんへ
保護者のみなさまへ

心配なこと、不安なこと、だれかに話を聞いてほしいと思っている人へ

学校には相談できる日、人、場所があります。

(予定されているとき以外でも相談を受けつけています。)



どんなことでもいいですよ。
気軽に相談してくださいね。

ふれあいトークの日

児童のみなさんへ

月に1回、ふれあいトークの日を行っています。心配なこと、不安なことがあり、だれかに聞いてほしいと思っている人は、ぜひ相談室に来てください。ふれあいトークの日は、毎月1回お昼休みに行います。担当の先生がお話を聞きます。

2学期の「ふれあいトークの日」

9月18日(金)・10月19日(月)・11月19日(木)・12月18日(金)

3学期の「ふれあいトークの日」

1月19日(火)・2月19日(金)・3月18日(木)

利用のしかた

相談がある人は、直接保健室か相談室(管理棟2階の音楽室のとなり)に来てください。



保護者のみなさまへ

毎月1回教育相談日『ふれあいトークの日』を設けています。お子様のことで日頃お悩みになっていることや、特に担任に話しておきたいことなどを、保護者の皆様と教職員で相談し、お子様の成長を援助するものとして設けられたものです。ご希望の方はどうぞお気軽にご利用くださいますようお願いいたします。

場 所 教室または教育相談室(管理棟2階の音楽室隣)

方 法 相談は担任または領家中学校のすこやか相談員さんで行います。申し込み用紙を封筒等に入れて申し込みをしてください。後日、担任から日程調整の連絡をします。希望が重なる場合は、日程を変更していただくことがありますのでご了承ください。

その他

- スリッパなど履物を忘れずにお持ちください。駐車場がございませんので、車でのご来校はご遠慮ください。
- 希望が重なる場合は、日程を変更していただくことがありますのでご了承ください。また、担任が会議や出張などでご希望日時に添えない場合がございます。予めご了承ください。
- 領家中のすこやか相談員さんとの相談は、「ふれあいトークの日」14:00~15:00の予定です。
- 相談内容については守秘いたしますので、安心してお話ください。

本日、「ふれあいトーク開催のお知らせ」を配付しました。相談をご希望の方は、裏面の申込書を担任までご提出ください。

*期限はありませんので、相談希望があるときに、ご活用ください。

スクールカウンセラー相談

領家小学校には、専門の資格をもつ、スクールカウンセラーが来校する日があります。児童のみなさん、保護者のみなさまが相談することもできます。スクールカウンセラーとの面談を希望する場合は、事前に学校までご連絡ください。

教育相談

学校から配付されるおたよりをご確認ください。
期間：12月4日(金)~8日(火)(予定)



保護者のみなさまへ

来校前の検温、来校時のマスクの着用など感染症予防対策にご協力よろしくお願いします。また、予定されていた相談日に体調が悪い場合は来校をお控えいただき、その際は学校までご連絡ください。