

ひだまり9月号

令和4年9月2日 菅山小学校保健室
おうちの人と一緒に読んでね



長いと思っていた夏休みも終わり、学校に子供たちの元気な声が戻ってきました。学校始まりの日に、みんなの顔を見ることができ、嬉しかったです。ここから、冬休みまで行事もあり忙しい時期になります。また、熱中症や新型コロナウイルス感染症などの感染症にも注意して、対策をしていきたいと思っています。体調を崩すことなく過ごせるよう、早寝、早起き、食事など気をつけるようにしましょう。



ここ最近、暑かったり、涼しかったりと気候が定まりません。熱中症指数を測定しながら、各教室に用意してある塩分のタブレットを体を動かす活動の前後に食べたり、途中で水分補給をしたりして活動をしています。暑い日は途中で水分がなくなってしまう子が多いです。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、冷茶器は使用していません。水道水が苦手な子もいるかと思しますので、お子さんと相談をして、学校に持ってくる水分量の確認をして多めに持たせてください。子供たちが安全、健康に学校生活を送ることができるよう、御協力をよろしくお願いいたします。

学校に持ってくる水筒の中身は
お茶や麦茶にしてください。
(むし歯や糖分の取り過ぎを防ぎ
たいため)



ペットボトルで持ってくるのは
原則、禁止とします。
(学校では常温保管となり、衛
生的でないため)



身体測定、終わりました

8月26日、29日、30日の3日間で身体測定を行いました。健康手帳を持ち帰ったと思います。確認や体育着の準備等、ありがとうございました。測定後に「熱中症を予防しよう」をテーマにミニ保健指導を行いました。みんな真剣な表情で話を聞いてくれて、養護教諭からの質問にもそれぞれの意見を出してくれて嬉しかったです。保健室前の掲示も熱中症の予防や対処法などを掲示してあるので、また確認してみてください。ならないのが一番ですが、いざというときの備えで覚えていてくれるといいなと思っています。