

保健室だより

すこやか



夏休み号

令和4年7月19日

宇部市立吉部小学校

※お家の人と一緒に読みましょう

いよいよ、明日から待ちに待った夏休みが始まります。夏休みはちょっと夜更かしをしたくなるかもしれませんが、生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。

自分の体のためにも、規則正しい生活（はやね・早起き・朝ごはん）を心がけて、元気に過ごしましょう。夏休み明けに元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

夏休みの健康管理について

①《健康観察カード》

まだまだ、続くコロナウイルス。休み中ですが、自分の体調の確認のために継続して検温をお願いします。また、どこへ出かけるにも体調の確認は、大切なエチケットとなります。熱中症に注意しながら、健康観察や手洗い、換気、マスクを中心とした新型コロナウイルス感染の予防も続けましょう。

年 名 前		吉部 小学校					
＜ 夏休み 健康観察カード ＞							
※ 毎朝、朝晩2回検温し、下記の症状がないかチェックしてください（記入は保護者の方をお願いします） ※ このカードは、毎朝玄関で検温し、休日も持ち帰ってください。 ※ 発熱や体調不良がある場合は学校を休んでください。また、家族の健康状態についても記入をお願いします。							
月 日	朝の体温 (℃)	① 頭痛	② 発熱	③ せき	④ 嘔吐・下痢	家族の健康状態	備 考
記入例	36.5℃	○				家族全員健康	熱が27度あった
7月21日 (木)							
7月22日 (金)							
7月23日 (土)							
7月24日 (日)							
7月25日 (月)							

②《夏休み歯みがき・運動カード》

健康観察カードの裏面に、印刷しています。夏休み中は、お家で1日中過ごす日も多くあり、ついつい、甘いものをダラダラ食べがちになる人もいます。おやつなどは、量を決め、食べ終わったら、歯みがきをする習慣をつけましょう！

また、2学期から、運動会の練習が始まります。1日30分は、運動をして、体を少しずつ慣らしておきましょう！

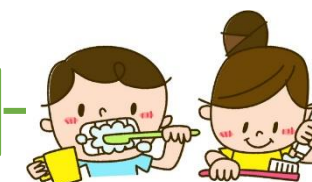


年 名 前		うんどう か あ ど	
夏休み歯みがき・運動カード			
はっぴー目標：			
夏休み中に自分の元気に過ごすための目標を考えてみましょう！			
7月21日 7月22日 7月23日 7月24日 7月25日			
7月26日 7月27日 7月28日 7月29日 7月30日			
7月31日			
7月21日 7月22日 7月23日 7月24日 7月25日			
7月26日 7月27日 7月28日 7月29日 7月30日			
7月31日			



健康観察カードと歯みがき・運動カードは、8月25日(木)に提出をお願いします。

「歯の健康週間」の取組について



歯の染め出しチェックに、ご協力いただきありがとうございます。感想の中に、丁寧に磨いているつもりでも、磨けていなかった人や歯ブラシがまだ上手に使えていないという人が多くいました。

みがき残しチェックをしたことで、日々の歯みがきで、赤く染まったところを思い出しながらできると良いですね。また、11月にも、歯のみがき残しチェックを実施したいと考えています。

なお、2学期の成長測定の際に、保健指導を行う予定です。その際もう一度、歯のみがき方、歯ブラシの使い方について、みんなで確認する予定です。

✿感想を一部紹介します

お家の方

- ・本人は、しっかりみがけているつもりでも、みがき残しが多いことが、視覚的に分かってもらえたと思います。
- ・みがきにくい所が赤くなっていました。意識してきれいに磨きましょう。

児童の感想

- ・よごれているところが多かったから次からはきれいにみがけたらいいと思います。
- ・裏表をしっかりきれいにしたり、赤い所が多かった奥歯をよくみがいたりして気を付けます。

スクールカウンセラー来校について



スクールカウンセラー来校日の日程が下記のように変更となりました。
9月22日(木)13時～17時 → 10月14日(金)13時～17時

次回来校予定日は、8月30日(火)10:00～12:00となります。

保護者の方も、お子さんやご自身の心の調子のことで、少し誰かに相談したい、話したい…そんな場合に、「心の専門家」であるスクールカウンセラー(平岡先生)に相談することができます。保護者の方の、心の安定が、お子様の心の安定に繋がることもあります。

希望される保護者の方がいらっしゃいましたら、7月15日に配付しました「スクールカウンセラーへの相談希望申込用紙」を学校にご提出ください。

おねがい



1学期の健康診断の結果、治療が必要でまだ病院を受診していない人は、夏休みを利用して治療をお願いします。