



保健だより



強戸小学校
保健室



暑い夏の到来！
天気のいい日は、とても暑く、いよいよ、夏本番を迎えようとしています。みなさんの気持ちは、夏休みに向かっていてのではないのでしょうか。残りわずかな1学期を元気に過ごして、楽しい夏休みを迎えましょう。



アウトメディアに挑戦しよう

アウトメディアとは、テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話などの電子メディアにばかり夢中にならずに、電子メディアとの生活を上手にコントロールする取組のことです。

テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話を使う時間やルールを決めよう！



電子メディア以外の楽しみを探そう！



家族と話す



読書をする など

熱中症の落とし穴？

熱中症は、みなさんもご存じのように、「気温が高い」「日射が強い」などの条件で起こりやすくなります。しかし、気温がそれほど高くなくても、また日が当たらない屋内でも油断はできません。「湿度が高い」「風通しがよくない」という条件でも危険性が高まるのです。また、睡眠不足、心身の疲労、他の病気等で体調がよくないときなども要注意。『まさか』にならないように、いつでも、どんなときでも予防につとめましょう。



生活リズムチェックシート

実施日：6月29日(土)～7月5日(金)

1週間、自分の生活習慣を見直しましょう♪

保護者の皆様、お子さんと一緒に目標をたてていただき、最終日にはコメントのご協力をお願いいたします。



さいきん 最近、^{こま}困っています…

朝から調子が悪いのに登校し、結局おうちの方に迎えに来ていただくケースがあります。

起床時に体調不良を訴えた際には、検温して、平熱より高い場合は極力おうちで1日様子を見ていただけたらと思います。



学校とは明らかに因果関係のないけがでの来室があります。学校管理下でのけがでないと、想像での処置になり逆効果になる場合があります。

「保健室」は「学校管理下での傷害の一時的な処置の場」であることをご理解ください。



まいにち 毎日、朝ごはん食べているかな？



なんとなくボーっとする、力が出ないという人で、朝ごはんをしっかり食べてきてない子はいませんか？
学校での体調不良の原因にもなります。
朝ごはんは大切ですよ。



水筒持参のお願い

暑い日が続いています。熱中症予防のためにも、水筒を持たせてください。

ペットボトルは不可とします。
中身については、水かお茶でお願いいたします。



衛生面も…夏の水分補給

【水筒】水筒を選ぶとき、見逃してほしくないのが「洗いやすさ」。夏期はとくに頻繁にお手入れをすることになるため、なるべくパーツが少なく洗うときに手間がかからないもの、そして口が広く、柄つきブラシ等で中のすみずみまでしっかり洗えるものがいいですね。

【ペットボトル】気をつけたいのは「飲み残し」。いったん封を開けたものは、ふたを閉め直しても、また冷蔵庫に入れておいたとしてもあまり長持ちはしません。中身が傷んでいることに気づかず、うっかり口をつけてしまった…ということのないよう、十分注意してください。

