

ほけんだより



館林市立第四小学校 保健室

梅雨の晴れ間やくもりの日には、校庭から聞こえてくる元気な声やサッカーボールを追いかける姿に、子どもたちのたくましさを感じる毎日です。一方で、気温や湿度の高い日が続く、体調をくずしやすい時期でもあります。ご家庭でも十分な睡眠や朝食、水分補給について、子どもたちへの声がけをお願いいたします。



★★

夏の水分補給 何を選ぶ？



たいりょうはっかん
大量発汗
あせびしょびしょ



にちじょうせいかつ
日常生活
のんびり



たいちょうふりょう
体調不良
ぐあいがわるい

スポーツドリンク



水・麦茶



経口補水液



保護者の皆様へ

～いつも学校保健にご協力いただきありがとうございます～

・4～6月の定期健康診断では大変お世話になりました。検診後、受診や治療が必要な場合はお子様を通じて受診のおすすめを配付させていただきました。まだ受診がお済みでない場合は、お子様の健やかな成長のためにもぜひ早めに受診をしていただきますようお願いいたします。また、既に受診がお済みで、まだ受診報告書をご提出いただいていない場合も、早めに担任へご提出をお願いいたします。

・定期健康診断の結果につきましては、1学期の通知表とともに配付させていただきます。

・お子さんが登校のため自宅を出てから下校して自宅に帰るまでの間で、ケガをして受診した場合、災害給付の対象になる可能性があります。その際は申請用紙をお渡しいたしますので、担任か養護教諭までご相談ください。

・保健室に体調不良を訴えて来室する児童の中に、朝食を食べて来なかったという児童がちらほら見受けられます。熱中症対策にもつながりますので、ぜひ朝食を食べてから登校できるようご協力をお願いいたします。

・保健室より夏休みの宿題として、生活カレンダーを配付します。①起きる時刻 ②寝る時刻 ③スクリーンタイムの3つの項目について、おうちの方と一緒に目標を決めていただき、夏休み中の生活リズムの保持にお役立ていただければと思います。スクリーンタイムについては、お子様の目の健康のためにも、あまり長すぎないようにご配慮いただけますと幸いです。

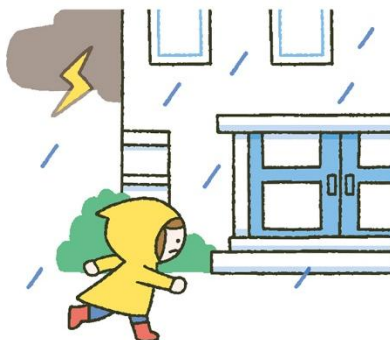


知っていますか? ～雷から自分を守るための行動～

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。