

ほけんだより



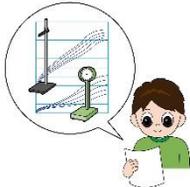
令和元年9月3日
杉並区立三谷小学校
校長 加納 直樹
養護教諭 前川 郁子

今年の夏休みは暑かったですね。まだ暑さは続いています、
2学期が始まりました。

2学期も学校保健に、ご理解とご協力をお願いいたします。



9月の保健行事

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
9/2	9/3 身体測定 6年	9/4 	9/5 身体測定 5年	9/6 身体測定 4年	9/7
9/9 身体測定 3年	9/10 身体測定 2年	9/11	9/12 身体測定 1年	9/13	

健康カードを配ります。ご家族で
ご覧いただき、9月の計測欄に押
印し、翌日、担任に提出してくだ
さい。

9月の保健目標

規則正しい生活をしよう

長い休みが終わり、2学期になりました。残暑もあり、運動会練習も
始まります。

夏休みも規則正しい生活はできていましたか？生活リズムを整え、
体調良い状態を保つことが大切です。

新学期当初は、保健室を利用する児童が増える時です。保健室の
ベッド数は少ないため、熱がなくともお迎えをお願いすることもありま
す。朝の健康観察もお願いします。



水分補給はこまめに！

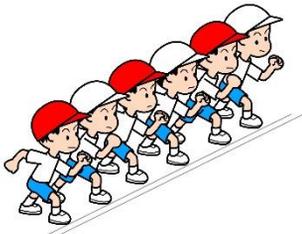


2学期もまだ暑い日が続きます。

熱中症予防対策として、

- ①こまめに水分を取りましょう。いつもと体調が違うときは早めに先生に伝えましょう。
- ②気温や湿度が高い時の外での活動については、配慮していきます。

運動会の練習が始まります！



- ①運動会練習のため、体育の時間割が変わります。体育着、体育帽の忘れ物の無いようにしましょう。



- ②汗拭きタオルを持ってきましょう。



- ③爪を切っておきましょう。



- ④けがも増えます。擦り傷は先ずきれいに洗いましょう。

- ⑤朝ご飯を食べてきましょう。食べられないようなときは無理せずお休みしましょう。



おうちの方へ

行事も多く、長い2学期です。子供たちの中には不安を覚える場面にぶつかる時もあるかもしれません。ご家庭で気になることがある場合、遠慮なくご相談ください。子供たちが、毎朝、笑顔で「行ってきます！」と登校できるように、ご家庭と手を携えて参りたいと思います。2学期もよろしく願いいたします。

また、運動会時期はけがが増え、冬は発熱などによりお迎えをお願いすることが増えることが予想されます。携帯電話をこまめにチェックしていただくなど、連絡が取れるようにご協力お願いいたします。

特に、開業医の診療時間外のけがについては特定医療費が自費でかかるため、保護者の方に確認をしています。