

ほけんだより 9がっ

令和5年9月1日 No. 6
小金井市立緑小学校

保護者の皆様へ

夏休みから学校生活のリズムに体が慣れるまでは疲れが出やすく、暑さも重なって体調を崩しやすいです。夏休み明け、早めに学校生活のリズムを取り戻せるように御配慮ください。また、これから体育科発表会までは、普段より体を動かすことが多く、疲れがたまりやすくなります。疲れがたまった状態が続くと、傷病につながることもあります。規則正しい生活を送り、体調管理に努めていただきますようよろしくお願いいたします。

お願い

- 熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめな水分補給を行うことが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気に登校できるように御配慮ください。
- 暑い日が当面続く予想で、水分補給が欠かせません。水筒は毎日きれいに洗い、衛生面に注意していただくようよろしくお願いいたします。
- 保健室では「今日」、「いま」起きたけがの応急手当てをします。長期的な手当て、湿布、絆創膏の交換等は御家庭でお願いします。
- 体調が悪く、保健室での休養は、原則一時間としています。体調の回復が見られず、学習の続行が難しいと判断した場合は、保護者の引き取りをお願いしています。御理解と御協力をお願いします。
- お子さんが学校で嘔吐して衣類を汚してしまった場合、水飲み場からの集団感染を防止するため、衣類を洗うことができません。ビニール袋に密封して入れ、そのまま御家庭へ持ち帰りとなります。御理解と御協力をお願いします。

○●○ 9月の保健行事 ○●○

4日(月)	身体計測(身長・体重)	全学年	・体育着を忘れずに持ってくる ・頭の上で髪を結ばないようにする
-------	-------------	-----	------------------------------------

8日(金)に健康カードを配布します。御確認後、健康カード表面の2学期の欄に押印をして、9月15日(金)までに担任へ提出してください。また、1学期同様、カード右側のグラフの記入(成長曲線)に御協力よろしくお願いいたします。

- ★ 夏休み中のお子さんの様子はいかがでしたか。休み中の体調やからだのことで心配なことがありましたらお知らせください。
- ★ 夏休み中に歯科・視力・耳鼻科等の治療を終えられた方は、「検診(検査)の結果のお知らせ」下段の「報告書」を担任へ提出してください。

感染症について

お子さんが感染症に罹患した場合、あるいは罹患している疑いがあるときは、学校保健安全法により出席停止となります。

【新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの場合】

医師の診断に基づき、欠席・再登校届を保護者が記入し、登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。欠席・再登校届は学校にあります。学校のホームページからダウンロードすることも可能です。

【新型コロナウイルス・インフルエンザ以外の場合】

医師による登校許可証明が必要です（医師が記入）。登校許可証明書（小金井市立小・中学校共通の複写式の用紙）は学校にあります。病院には置いてありませんので、学校から登校許可証明書の用紙を受け取り、病院にお持ちください。主治医に登校許可年月日を確認し、登校許可証明書の学校提出用を受け取ってください。登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。

※証明書料は無料です（小金井市医師会との契約に基づき市費で負担）。ただし、契約外の医療機関（小金井市外、市内一部医療機関）での証明は保護者負担となりますので御承知おきください。

児童のみなさんへ

学校の生活リズムにもどそう

日中はまだ暑いですが、日が暮れると、少し風がすずしく感じられるようになりました。2学期が始まり、夏のつかれや気温差で体調をくずしやすいです。早ね・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整え、元気にすごしましょう。

体調を整えよう

- ◎ 朝ごはんをかならず食べよう。
- ◎ 食事に影響するような間食や夜食は控えて、一日3回の食事をしっかり食べよう。
- ◎ 疲れをとるため、宿題などを早めに終わらせて、ふだんよりも早くねよう。
- ◎ ぐっすり眠るため、ねる直前のテレビやゲーム、間食はやめよう。
- ◎ 疲れている時は風邪をひきやすいです。こまめな手洗い・うがいを心がけよう。

9月の保健目標

けがに気をつけよう

けがをしたらまず自分でやること

◎ すりきず
きず口が砂やどろでよごれたいたら、水でよくあらいながそう。

◎ はなぢ
少し下をむいて、小鼻をおさえよう。

小鼻とは…鼻のふくらみの部分