

保健だより

令和7年10月3日
小田原市立千代小学校 保健室



9月になり、朝晩の空気もひんやりと感じるが多くなりました。それに伴い体調不良の児童も増えています。保健室に不調を訴えてくる時の様子は、＜頭痛、腹痛、気持ち悪い＞が主ですが、同時に発熱していることもあります。日中の寒暖差も体調を整えにくいことの要因になっていると思います。自分でできること…規則正しい生活を心がけましょう。できる限りの体調管理を続け、この季節を乗り切ってほしいと思います。また、体調が悪いときは、家で整えてから遅刻登校することや欠席するなど、おうちの方と相談してください。

保護者の皆様

いつも学校保健活動へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

夏休みが終わり、あっという間に9月も終わってしまいました。保健室では、頭痛、腹痛を訴えてくるが多くなります。夏の疲れが残っていることや朝晩の寒暖差が大きいこともあるかと思います。状況の確認をしているうちに落ち着いて教室に戻れる場合と発熱や激しい痛みが伴い、教室に戻ることが難しい場合があります。教室での活動が難しい場合には早退についてご相談させていただくことがありますのでご承知おきください。いつもの早寝、早起き朝ごはん。衣服の脱ぎ着で体感温度を調節するなどお子様と相談していただけると安心して学校生活が続けられるかと思います。また、気をつけていても病気になってしまうこともあります。そのときは受診や検査をするなど、状態に合わせて医師の指示に従いゆっくり休養してください。早期発見・早期治療が大切です。

早退

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ感染症にかかった場合、出席停止の届け出については、健康手帳最終ページに保護者の方が記入してご提出ください。

(医療機関名等サインのところは受診した医療機関名・抗原検査など記入)

上記2つの感染症以外については医師による証明が必要です。

体調不良にかかわらず、早退する場合は児童の安全のため、保健室(学校職員)から直接保護者の方へお引き渡しを原則としていますが、その時の保健室状況によっては、直接教室でのお引き取りをお願いする場合があります。ご協力をお願いします

学校教育目標

ちからを合わせよく学びつよい心と体をもった子ども

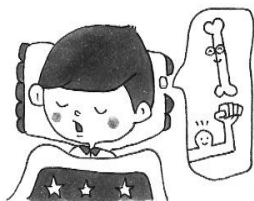
運動会の練習が始まりました。

<おうちの方へのお願い>

- ・毎朝のお子さんの様子に気を配ってあげてください。（顔色、食欲、熱など）
- ・その日一日を元気にスタートさせるためにも、朝食をしっかりとりさせてください。
- ・暑さもまだまだ厳しいです。熱中症予防のために、水筒・タオルは必ず持たせてください。
- ・寝不足は集中力を欠き、けがのもとにもなります。翌日につかれを残さないためにも、睡眠をしっかりとれるよう気をつけてあげてください。

スポーツ傷害をふせぐ！ 3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。

②しっかり食事をとる



バランスの良い食事で、さまざまな栄養素がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。

③しっかりほぐす



スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがたまりにくくなります。

水筒の持ち方

水筒を肩から斜めにかけたまま転んだ時に、水筒の圧迫より内臓を痛める大きな事故（ケガ）が起きているそうです。落ち着いて安全に歩くことができるようにご家庭でも注意をお願いします。

10月10日は目の愛護デーです

目の健康

眼の健康について考える日です。

パソコン・スマホ・タブレットを使うときはどのようにしていますか？

自分の目を守るためにしていることやこれからした方がいいことなど考えてみましょう。

色の見え方で<不便さ>を感じることはありませんか？

例えば…

黒板の文字の色が見えにくい（赤や緑）など

色覚異常は生まれつきの特性なので、症状が悪化することや、治療によって改善されることはありませんが、特性を知る事で<対応する力>を身につけることが出来ます。また、ごく一部ですが、色覚異常のために制限される職業もあるので、進路を選択する時の参考にもなると思います。