保健だより

令和６年９月２０日
小田原市立千代小学校　保健室

９月も終わりに近づきました。まだまだ暑い日が続いています。熱中症に注意をしながら始まった夏休み明けでしたが、久しぶりに会うクラスメイトと楽しそうに過ごしている様子が見られます。体の不調を訴えてくる場合があります。長い夏休みを終えたばかりなので、生活の変化に心と体が追いつかないことや、厳しい暑さが続いているなどのいろいろな条件が合わさって、体調を整えづらくなっていると思います。まずは規則正しい生活を心がけ、体調管理を続け、この季節を乗り切ってほしいです。体調が悪いときは、家で整えてから登校するか、欠席するかを判断してください。その際はご連絡をお願いします

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。保健室の利用状況ですが、朝晩の寒暖差が大きかった日や、日中急に晴れたり曇ったりしたときに頭痛、腹痛、のどの痛みを訴えてくることが多くあります。状況などの確認をしているうちに落ち着いて教室に戻れる場合もありますが、発熱や頭痛、腹痛などで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ご家庭に連絡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。

また、インフルエンザが流行り始めている地域もあります。いろいろな感染症がありますが、自分たちでできることとして＜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おいていただけると、安心して学校生活が送れると思います。気をつけていても病気になってしまう場合もありますが、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。

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の出席停止の届け出ついては、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）
その他の感染症は医師の証明が必要です。

早退

体調不良にかかわらず、早退する場合、児童の安全のため、保健室（学校職員）から直接お引き渡しを原則とします。また、その時の保健室状況によっては、直接教室でのお引渡しをお願いする場合もありますので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す。

＜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、朝食をしっかりとらせてください。
・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。
・髪の毛が首にかかっていると、熱がこもりやすくなります。また、長い髪が運動中に顔にかかると前が見づらくなったり、気が散って危険です。熱中症予防、けが予防のために、長い髪は結ぶようにしてください。

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。水筒の持ち方や落ち着いて安全に歩くようにご家庭で話してください。

学校保健安全委員会

９月９日から１３日の間、学校保健安全委員会週間として、各クラスで保健委員会が作成した動画を見て、テーマ「安全で楽しい学校生活をしよう」について話し合ってもらいました。動画は保健委員会で話し合った内容をもとに、６場面（授業中、教室、校庭、登下校、掃除中、階段・廊下）で起きやすいケガや、なぜ起きるかを発表しました。５・６年生が自分たちで動画を撮り、編集をしました。私は編集が得意ではないので委員会の子どもたちがほとんど制作し、細かいところを ICT の支援員さんに教えてもらいながら完成することができました。発表で使用したポスターなどは保健室前廊下に掲示してあります。　一人ひとりが自分を大事にし、安全に過ごすことを意識してほしいと思っています。

「秋のつるべ落とし」という言葉があります。秋の日暮れが早いことのたとえです。「まだ少し明るいからもうちょっと遊ぼう」と思っていると＜あっ＞という間に薄暗くなり、＜えっ＞と思っている間に真っ暗になります。まだまだ暑いですが、季節は秋の気配です。外にいる時間に気を付けましょう。