

ほけんだより



須坂市立森上小学校 保健室

すいねいがくしゅうがいにし 水泳学習開始です!

梅雨の気候の変動で子どもたちは体調を崩しがちになっています。感染症予防し、安全に水泳学習が進められるように、日々の体調管理をお願いします。朝は必ずお子さんの体温測定、健康観察をし、健康チェックカード記入と水泳学習カードのサイン、押印記入を忘れずにお願いします!

★さわやかなの法則★



下着を干を吸い取り、服の中の温度を下めます。

下着はきてきてね!

健康診断事後の家庭通知を配布しました。水泳開始前に受診をお願いします。

<プールに入る前に気をつけること>



毎日たっぷり眠ろう!



朝食はきちんと食べよう!



つめ切り忘れずに!



体調が悪いときは先生に言おう!

♡水着に着替える際にマスクを外しますので、マスクを入れておくための『布の小袋』 (マスク小袋ともに記名) をご用意ください。水着と一緒に毎回洗濯をしていただき、次の水泳学習の際に、持たせてください。



<7月の保健行事>

- 2日(木)歯科検診1,3,6年...**歯みがきをしっかりとおきましょう!**
- 7日(火)耳鼻科検診3,6年
- 8日(水)体側6年 9日(木)体側5年 10日(金)体側4年
- 13日(月)体側3年 14日(火)体側2年 15日(水)体側1年
- 16日(木)歯の健康教室1年
- 17日(金)歯科検診2,4,5年...**歯みがきをしっかりとおきましょう!**
- 30日(木)内科検診2,5年



SC八賀先生来校は13日(月)午後、21日(火)午後です。面談希望がありましたらおしらせください。21日は16:30からほっこりおしゃべり会です。参加希望もお知らせください。

夏の健康

1 感染症予防

新型コロナの他にも今夏注意が必要な

咽頭結膜熱(プール熱)、流行性角結膜熱、ヘルパンギーナ、手足口病、水痘などの感染症があります。

病気の基本は手洗いです。学校に寄付していただいたハンドソープで「あわあわ手洗いうた」を心の中で歌いながら、手洗いをしましょう。貴重なハンドソープを大切に使用していただきましょう。

手を洗う習慣がついてきましたがハンカチが持参できていない子が見られます。おうちを出る前に、一言声かけをおねがいします。

☆アタマジラミも心配! 他の感染症予防にも...

タオルの貸し借りはなしに!

<アタマジラミの駆除方法>

○薬局でスミスリンシャンプーを購入し、10日間使用して洗髪しましょう。

小さい子どもはしっかり洗えないので、大人が丁寧に洗ってください。

○シャンプーの際に、専用のすき櫛を使って卵を取り除きましょう。

卵の数が少ないときは髪の毛を切って、ナイロン袋に密封して捨ててください

○タオル、枕カバー、シーツ等は毎日洗濯することが重要です!

○タオル、くし、寝具を共有しない。 ○部屋・ふとんに毎日掃除機をかける。

☆むし歯も感染症

昼の歯みがきも手鏡で見ながら、きちんと歯をみがききります。

学校に手鏡を持たせてください!

2 熱中症予防

毎日水筒を持たせていただきありがとうございます。

寝不足や朝食を食べてきていない時に、体調を崩しがちです。

十分なすいみんをとって、ごはんやパンだけでなく、スープやみそ汁つきの朝ごはんを食べて登校できるといいですね。

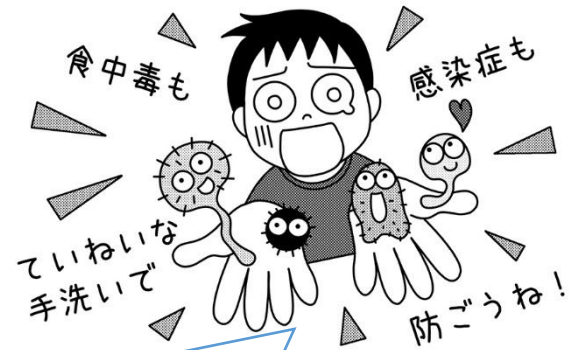
また、登下校時帽子をかぶれるようにお願いします。

登下校に暑さがひどい場合、3密(近くでしゃべる)を避けられる

なら、マスクは外してもよいです。帰宅後手洗いをしっかりしましょう。

*パンフレット「熱中症を予防しよう」を持ち帰りましたら、ご覧ください。

びょうき よぼう きほん てあら 病気の予防・基本は手洗い



毎日ハンカチをもってこよう!

