



# ほけんだより

令和2年8月24日  
せらにし小学校  
保健室

いつもより短い夏休みが終わり、学校が始まりました。まだまだ厳しい暑さが続いています。そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」です。不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠って体調を整えましょう。

## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る



## しっかり洗う理由って?

「すり傷は水道の水でしっかり洗い流しましょう」と言われますが、なぜなのでしょう? それは、すりむいたところに砂やどろなどの汚れが残っていると、傷口からばい菌が入って、傷の治りが遅くなったり、「うみ」ができたりするからです。また、汚れが残ったじょうたいで治ってしまうこともあります。学校ですりむいたときも、保健室に行く前によく洗ってください。もしも血が出ているときは、せいけつなハンカチなどでおさえて、血を止めるようにしましょう。



ふだんとちがうせいかわりで

新型コロナウイルス

## なやみ ふあん はありませんか?

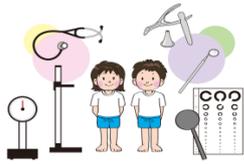


どんな気持ちも大切に...

それは、あなたが真剣にコロナウイルスに向き合ってきたからこそその疲れです。「なやみ」や「ふあん」などの気持ちを無理におさえこまないで、言葉にして伝えてみてください。

楽になることも多いですよ。





## 健康診断について

延期になっておりました定期健康診断の日程が決まりました。10月上旬には各問診票を配付しますので、関係書類の記入にご協力をよろしくお願いいたします。

実施日			検診・検査項目	対象学年	注意すること
8	28	金	心電図検査	1・4年 経過観察者	体操服を持ってきてください。
11	5	木	歯科検診	全学年	歯みがきをしっかりとおきましょう。
10	28	水	内科健診 ※持久走大会前健診・修学旅行前健診を兼ねる。	1～3年	体操服を持ってきてください。
11	18	水		4～6年	
12	3	木	耳鼻科健診	全学年	耳のそうじをしておいてください。

## 保護者のみなさまへ

個人懇談で「あゆみ」と  
一緒にお渡しします！

### ● 「健康の記録」について

「健康の記録」は、6年間の成長の記録を記入します。  
今回は、1学期に実施した健康診断の結果を記入しています。見ていただきましたら、  
サインをして、れんらくぶくろに入れて学校までお返しく下さい。

※2～6年生は、前年度の3学期に臨時休校になったため配付ができておりません。  
前学年の3学期にもサインをお願いします。

### ● 「身長・体重成長曲線」、「肥満度曲線」について

成長曲線とは、身長と体重の値から、一人ひとりの成長の様子をグラフにしたものです。身長と体重の成長が正常であるか、また肥満またはやせの程度を評価するためのものです。

- ・6年生につきましては、学校へ返却する必要はありません。
- ・1～5年生につきましては、「健康の記録」に貼り付けておりますので、そのまま返却してください。

