

元気いっぱい!



天久小学校保健室 令和元年8・9月発行

たの 楽しかった夏休みもあっというまに終わり、一学期
 ころはん 後半がスタートしました!
 みんなの元気で明るい「えがお」と、いろんな体験を
 してひとまわり大きくなった「たくましい姿」を見る
 ことができ、とてもうれしいです^^
 なつやす あ がっこう 夏休み明けは学校のペースになれず体調をくずして
 しまう人が多いです。毎日、元気よくすごすためにも、
 からだ のリズムを早くもとにもどしましょう!!

今月の
保健目標

生活リズムをとりにもどそう



生活リズムの切りかえ

うまくなってる??

こんなことない?

朝、
できることなら
起きたくない



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればいいのか 布団
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない...



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしてい
こう。

下痢だ...
便秘だ...



冷たいものを食べすぎてない?
便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
ちっとも
眠くならない



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
眠れてない
気がする



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっすり
眠れます。

これだけができるようになるぞ

応急手当 はじめの一歩

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗
い落とします



ケガをしたことを、
大人に伝えること
もわすれないでね!

冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷や
します。感覚がなくな
ってき
たら一旦
休み



やけど

水道の水で痛くなく
なるま
で冷や
します



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔な
ガーゼ
などを
傷口にあててぎゅっ
と押さえます



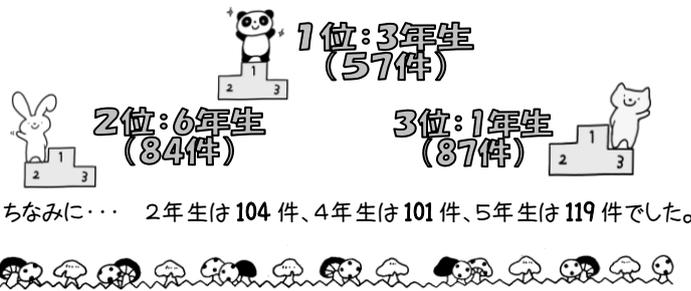
鼻血

小鼻をつ
まんで少
しうつむ
きます



ケガの少ない学年は?

9月9日は救急の日です☆ケガで保健室を来室した児童が少な
 かった学年はどこでしょうか? (7月現在)



【インフルエンザ発生状況 8月26日現在】

2年生: 3人 3年生: 3人 5年生: 3人 6年生: 1人

8月14日よりインフルエンザ注意報がでています。

登校前は、ご家庭にて「朝の健康観察」をし、家族にインフルエンザの人がいる場合は、マスクを着用させて登校して下さい。

また、インフルエンザになった場合は、必ず学校へ連絡してください。

登校復帰時には「インフルエンザ経過報告書」の提出をお願いします。



保護者の方へ

夏休み明けは、子ども達の生活リズムが乱れがちです。「早ね・早おき・朝ごはん」の取組みのご協力をお願いします。

また、昨年度もお伝えしましたが、長期の休み明けは、「気持ちののらないな～」「学校へ行きたくないな～。行きにくいな～」と感ずるお子さんも多いようです。

登校前に、「なんとなく元気がない・・・」「(健康面に問題はないが)学校を休みたがる」など、『気になること』があれば、担任の先生はもちろん保健室にもお声かけください^^

一学期後半からも、保健室から子ども達を見守って行きたいと思ひます。よろしくお祈ひします。

養護教諭 砂川香織

夏休み中の治療報告について

夏休みの間に、病気の治療や各種検査が済んだ方は、保健室までお知らせ下さい

夏休み中のケガについて

サマースクールやスイミングマスター、図書館利用の時に、ケガをしたお子さんはいませんか？学校の管理下でのケガの場合、保険の対象となる場合がありますので、担任または保健室までお知らせ下さい

熱中症事故防止について

熱中症事故防止の一環として、体育の時間はもちろん休み時間も含めて、より一層の熱中症予防を行っていきたく思ひます。ご家庭においても「①帽子をかぶる、②汗ふきタオル、ハンカチをもつ、③水分をこまめにとる」ことのご指導をお願いします。

なお、体育などの活動は、「暑さ指数(WBGT)」を参考にして行ひます。ご家庭においても、休日のお出かけ時の参考になさってください(スマホ・PC等で検索できます)

欠席届について

沖縄県では、平成27年度より「学校欠席情報収集システム」の活用し、感染症(発熱や腹痛、インフルエンザ等)の疑いがある児童の人数報告を実施してひます。これは、病気の早期探知・感染拡大を防ぐことを目的とし、関係機関(学校、保健所等)が児童の健康状態をより詳しく把握・共有するためのものです。(関係機関等に児童名を報告することはありませぬ！)

そのため、「体調不調」による欠席連絡を受けた場合、具体的な身体の様子をうかがうことがあります。例えば、「腹痛による体調不良、疲れによる体調不良、寝不足による体調不良 等」です。

また、胃腸炎・インフルエンザ等の感染症予防の為、体温の様子についてうかがうこともあります。

保護者の皆様には、大変お手数をおかけ致しますが、ご理解とご協力をお願いします。

医療券について

就学援助を受けているご家庭で、9月分の医療券が必要な方は、保健室にお声かけ下さい(お電話や子ども達を通しての連絡でかまひませぬ)

なお、研修会等で養護教諭が学校不在になり、発行に時間がかかる場合があります。必要な場合は、早めの声かけをお願いします！