

住吉台小学校 保健便り

ちむどんどん

夏休み明け
特別号

おうちの人と
一緒に読みましょう

長い夏休みが終わり、学校が始まりました。事故やけがに気を付けて、元気に過ごすことができましたか？
最近、朝夕は涼しい風が吹いたり、激しい雨が降ったりと天候が不安定な日もありましたが、日中はまだ暑さが続いていますね。からだの調子やけがに気を付けて、夏休み明けも元気に過ごしましょう！



夏のつかれがでていませんか？



気温の高い日が続くと、からだにもつかれがたまりやすくなります。「なんだかだるいな」「食よくがないな」「お腹をこわした」「かぜをひいたかも」など、からだの調子をくずしてしまった人はいませんか？自分の生活をふりかえて、原因がないかどうか考えてみましょう。



夏休み明けこんなことにきをつけよう！



すいみんのリズムをととのえよう！
まずは早起きから！



バランスのよい
食事をとろう！



運動・遊び・お手伝い
などでからだを動かそう
※熱中症には注意

保護者の皆様

夏休みが明けて学校が始まりました。御家族でゆっくり休むことができただけでしょうか。夏休み明けは心が不安定になる可能性が高まると言われています。緊急事態宣言が発令されてさらに生活行動が制限される中、さらにそのリスクは上がっていることと思います。学校では、今まで以上に注意しながら健康観察や心のケアを行って参ります。お子様の事で気になる点がありましたら学校までお知らせください。

その① 毎朝の検温と健康観察をお願いします。

★検温の忘れ、記入漏れがみられます。忘れずに保護者の方が記入してください。

その② 発熱や体調がすぐれない場合は登校を控えてください。

★欠席する場合は、学校へ連絡をお願いします。

★体調不良が見られる場合には、熱の有無によらず、原則として早退の措置を取らせていただきます。

その③ 毎日清潔なハンカチ2枚とティッシュを持たせていただくようお願いします。

その④ 消毒も兼ねて授業後に住宅用合成洗剤（マイペット）で机の拭き取りを行います。※アルコールは使用しません。

★肌が敏感な方については担任へご連絡いただきますようお願いいたします。