

ほけんだより

お家の人と読みましょう

令和3年9月1日

三沢小学校

保健室 No.9

いよいよ学校が始まります。みなさんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか。今年も、マスクと共に過ごした夏でしたね。夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれません。十分な睡眠(9時には寝る努力を!)と朝ごはんをしっかりとして、学校のリズムに心も身体も合わせていきましょう。今日から、9月いっぱいは熱中症予防に水筒を忘れないてくださいね。



運動会の練習が始まります

ポイントはすい①ん

すいぶん



まだまだ、たくさん汗をかきます。のどが渇いていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

三沢小学校感染症対策について



別紙3枚、通知が出ております。必ず、目を通していただき、ご協力をお願いします。また、本日9月の「家庭での健康観察カード」を配布しました。ご確認ください。

感染状況により、月途中でも対応が変わる場合があります。

<9月の保健行事>

★9月2日(木) 発育測定 全学年

- ・体育着(半袖・短パン)で測定します。
- ・髪の長い子は、サイドで結わえましょう。

★9月6日(月) さわやかセブン

- ・洗顔・洗髪・はみがき、朝ごはん、歯ブラシ、爪、ハンカチ・ティッシュ、うわばきについて衛生検査をおこないます。

★9月28日(火) 学校保健委員会

- ・後日通知でもお知らせがありますが、感染防止の観点から、今回は、児童のみの参加とさせていただきます。

—キリトリ線—

夏休みの 受診しらべ

(兄弟はまとめて記入してください)

☆夏休み中のケガや病気の受診について教えてください。
9月3日(金)までに、担任の先生に出してください。

____年 なまえ_____

1、お医者さんにかかるような病気をしましたか?

はい

いいえ

「はい」のひとは

どんな病気(からだのようす)にかかりましたか?

右に記入してください。

2、お医者さんにかかるようなけがをしましたか?

はい

いいえ

「はい」のひとは

何をしてるときに、どこを、どうしましたか?

右に記入してください。

回

3. 夏休みに歯または目の受診をしましたか？

はい

いいえ

「はい」のひとは

受診内容を教えてください。