

ほけんだより



おうちのひとといっしょに

よみましょう♪

2023年7月

耳原小学校 保健室

暑い日が続いています。体が暑さに慣れていないため、朝からしんどくなったりなんとなくだるかったり…

夜ねるのがおそくなっていますませんか？ごはんをしっかりと食べていますか？水筒やハンカチは忘れずに持ってきていますか？

体調管理に気をつけて、暑さに負けない体をつくりましょう。

ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策について

耳原小学校では、運動会終了時まで以下の2点を熱中症対策として実施しています。

★ネッククーラーや濡れタオルなど、首元を冷やすものを巻いて登校をしてもよい

→運動中は、引っかかって首が絞まる、落として汚れるなどが考えられるので運動中は巻かないようにしましょう。

運動をして体が熱くなった後に体を冷やすのに使うと効果的です！！

★普段の水筒＋スポーツドリンクを持ってくるのもよい

→ペットボトルでスポーツドリンクを持ってくる場合は、ペットボトルカバーを必ずしてください。

※スポーツドリンクだけを持ってくるのではなく、必ず水もしくはお茶も持ってくるようお願いいたします。



たいちょうかんり

体調管理について

6月20日からプールが始まりました。プールをした後は体がとても疲れています。プールがあった日は、できるだけ早めに睡眠をとるようにしましょう。また、朝から体がだるかったり、しんどい、気持ち悪いなど訴えて来室する児童が増えています。お忙しいとは思いますが引き続き、登校する前には、お子様の健康観察をお願いいたします。体調が優れない場合は、無理をせず早めの休養をお願いいたします。

4年「いのちの授業」

～第二次性徴について・インターネットの使い方について～

6月14日の5時間目に4年生対象に、保健師による「いのちの授業」を受けました。4年生ぐらいから第二次性徴が始まるので、「男女の体の変化」や「思春期」「プライベートゾーン」について話をさせていただきました。また、「インターネットの正しい使い方」についても学び、有意義な時間となりました。

～4年生の感想～

- ・思春期という言葉を知った
- ・プライベートゾーンは、見せたり触らせたりしたらだめだとわかった
- ・男の人・女の人の体のことについて色々知れた
- ・体と共に心も成長することを学んだ
- ・インターネットは全部が全部、本当ではないため自分で確かめないといけない
- ・インターネットのトラブルに巻き込まれないように努力しようと思った



しんがた

かんせんしょう

しゅっせきていしきかん

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

令和5年5月8日より、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間が変更されました。

＜出席停止期間＞

●有症状の場合

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

※症状軽快とは、解熱剤を使用せず解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあること

●無症状の場合

「検体を採取した日から5日を経過するまで」

※発症日、症状軽快日、検体採取日は0日目とカウントします。

※出席停止解除後、発症日から10日を経過すまでは、マスクの着用を推奨します。

の飲み物・汗拭きタオルを持ってくるようにしてください

気温や湿度が高い日が増え、熱中症の危険が高まっています。こまめに水分を補給ができるよう、十分な量の水分を持たせてください。

外で遊んだり、体育をした後の子どもたちは、まるで水浴びをしたかのように汗がびっしょりになっています。手拭き用のハンカチとは別に、汗拭きタオルを持ってくるようお願いいたします。

