



元気いっぱい



宝達志水町立相見小学校

保健室

2020. 7. 22号

わたしの健康 私の視力カード を配ります。

はんこを押して 7月29日(水)までに 学校へ出してください。

袋の中には、全員に ①わたしの健康 ②私の視力カード

必要な人に ③受診のお知らせ(視力)
④その他(健康相談のお知らせ)

が、入っています。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため学校が休業したため、健康診断はまだ終わっていません。

相見小学校の場合は、歯科検診(全学年対象)と耳鼻科検診(1・4年対象)が9月に延期されています。その2つの部分は空白のままになっています。

9月に実施され次第、記入し9月の身体測定の結果と一緒にお知らせします。

↓「わたしの健康」

定期健康診断の記録(学年・性別別)		視力・発達の記録	
学年	性別	検査	結果
1年	男	検査済	1.0
1年	女	検査済	1.0
2年	男	検査済	1.0
2年	女	検査済	1.0
3年	男	検査済	1.0
3年	女	検査済	1.0
4年	男	検査済	1.0
4年	女	検査済	1.0
5年	男	検査済	1.0
5年	女	検査済	1.0
6年	男	検査済	1.0
6年	女	検査済	1.0

検査がまだ
終わって
いないので
空欄です。

1学期の欄にはんこを
お願いします。



お知らせ

相見小学校では、^{はちの}スクールカウンセラーの鉢野先生に週に1回(木曜の午前)来ていただいています。

教室の子ども達の様子を観察してもらったり、時には授業の中で「友達や先輩に誘われた時の上手な断り方」や「カーッとした時の心の落ち着かせ方」を教えてもらったりします。また、児童だけでなく保護者の方もお話をすることができます。お話の中身はスクールカウンセラーの守秘義務がありますので、もれるご心配はありません。子育ての事で気になることがある方、自分自身のことで誰かに聞いてもらいたい方等は、一度お話してみませんか？面談を希望される方は、事前に連絡をいただくと時間の調整をさせていただきます。

7月は、7月30日(木) 9:30~12:30

8月は、8月20日(木) 9:30~12:30

8月27日(木) 9:30~12:30

に、来校されます。希望される方は、**養護教諭 菅までお知らせ下さい。**



「ちょっと心配、気になる…でもスクールカウンセラーなんて大げさだし」と思われる方は、まずは保健室(菅)や職員室の先生にお話してみるのもおすすめです。子育て中は何かと不安になることがあります。話しているうちに解決したり、道が見えてくることもあります。

校長をはじめとしていつでもお話を聞きますので、何かありましたらいつでも相談ください。もちろん、もしも、必要ならスクールカウンセラーにも繋がっていきます。



予告

今年の夏休みは、「なつやすみ保健カレンダー(歯みがき・食生活)」に取り組みます。

おうちの方のご協力もお願いします。 **なつやすみ保健カレンダー 提出8/18(火)**



熱中症予防のために、毎日水筒を準備いただきありがとうございます。
でも、

その水筒、だいじょうぶ？

ですか？



水分補給をしている子どもの水筒を見たときに、時々「あれれ？」と思う時があります。茶しぶだけではなく、もしかして…カビ？と不安になります。洗い方が不十分だと、ばい菌やカビが繁殖して体に害があるかもしれません。毎日、きれいに洗ってくださいね。その時は、水洗いだけでなく、食器用洗剤を使って洗ってください。

水筒の洗い方

水筒は基本的に毎日洗うことをおすすめします。特に飲み口は、口に直接触れるのところなので、使用したら必ず洗いましょう。

①水筒のフタやパッキンを外す

パッキンの隙間に汚れなどを付着したままにすると、菌やカビの原因になるので、必ずパッキンもはずして洗いましょう。

②フタ、パッキン、本体を台所洗剤で洗う。

台所用洗剤をスポンジにつけて、フタ、本体、パッキンをしっかりと洗います。強くこすると水筒に傷が付いてしまうため、優しく洗いましょう。

その後、水でしっかりとすすぎましょう。

③水を切って乾かす。

水筒内部に水が残ったままフタを開けてしまうと、カビや臭いの原因になります。しっかりと水を切って乾燥させましょう。

④茶渋や臭いが気になるときは

茶渋や臭いが気になり、台所用洗剤でも落ちないときは、これを使用してみましょう。どちらもぬるま湯で使用すると効果的です。

- ・酸素系漂白剤
- ・重曹



雨の中をカッパを着たり、傘をさして登校する相見っ子。がんばって歩いて登校しているなと思います。足元は、長靴だったりスニーカーだったりですが、雨の勢いで靴下が濡れることもあるようです。そんな時、靴下をはかずに上ばきを直接はいている子を時々見かけます。裸足で上ばきをはいていると、上ばきの中の雑菌が増えにおいも臭くなってしまいます。

雨や雪で靴下がぬれてしまった時のために、雨風のひどそうな時は、ビニール袋に靴下を一足入れて、ランドセルのポケットに持っているとうちで洗濯に出すのも忘れないでほしいですね。

ただ、靴下をはきかえた時には、おうちで洗濯に出すのも忘れないでほしいですね。

