



元気いっぱい



宝達志水町立相見小学校

保健室

2021. 7. 14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19日(月)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。

↓「わたしの健康」

氏名	学年	性別	身長	体重	BMI	血圧	心拍数	体温	視力	聴力	歯	皮膚	その他
山田 太郎	1	男	110	15	12.5	110/70	70	36.5	0.8	5	良好	良好	
田中 花子	2	女	115	18	13.6	115/75	75	36.8	1.0	5	良好	良好	
佐藤 健太	3	男	120	22	15.0	120/80	80	37.0	1.2	5	良好	良好	
鈴木 美咲	4	女	125	25	15.8	125/85	85	37.2	1.5	5	良好	良好	

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。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、耳鼻科検診(対象:1・4年)がまだ終わっていません。耳鼻科検診は2学期に実施される予定です。その部分は空白のままになっています。2学期に実施次第記入し、身体測定の結果と一緒にお知らせします。



お知らせ

相見小学校では、2週に1回(木曜の午前)、スクールカウンセラーの^{はちの}鉢野先生に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「カッとした時の心の落ち着かせ方」を教えてもらったり等しています。

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、一度お話してみませんか?

面談を希望される方は、時間の調整をさせていただくため、事前に連絡をいただくとありがたいです。

7月は、7月29日(木) 8:30~11:30

8月は、おやすみ

9月は、9月2日・16日・30日(いずれも木) 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、道が見えてきたりすることもあります。

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ご相談ください。もちろん、もしも、必要ならスクールカウンセラーや学校医さんにも繋げていきます。



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8/27(金)**

(サマースクール)



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？



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？」と思うことがあります。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。

水筒の洗いかた

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。

※ 洗っても、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には、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て、傘をさして、登校している相見っ子。がんばって歩いて登校しているなどと思います。足下は、長靴だったりスニーカーだったりですが、雨の勢いが強くて靴下が濡れることもあるようです。

また、学習で育てている「朝顔」や「ミニトマト」、プランターや花壇に水やりをしていて足下がぬれてしまう子もいます。

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て、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安心です。ぜひ、用意してあげてください。

ただ、子どもたちには、靴下をはきかえた日に、おうちに帰ったとき洗濯に出すのも忘れないでほしいです。おうちでは、洗濯物が少し増えてしまいますが、ご協力よろしくお願ひします。

