

ほけんだより



R2、8月
箕島小保健室
No.4
保護者の方へ

定期健康診断について

学校が再開されてから、これまで、身長・体重の測定、視力・聴力検査、内科検診、眼科検診、耳鼻科検診、検尿、心電図検査（1年生のみ）の健康診断を実施することができました。歯科検診は、2学期以降に実施方法を検討して行うことになっています。



夏休み中に、お子さんの「歯の健康チェック」を！

～必要があれば、歯科医院を受診しましょう～

2学期の学校での歯科検診を待っている間に、むし歯が進んでいた・・・ということにならないよう、むし歯になっていないか、歯ぐきは腫れていないか、一度、お子さんの口の中の様子を見てあげてください。



家での歯みがき、できていますか？

学校では今のところ、給食後はうがいだけになっています。

朝と夜寝る前の歯みがきができていない子には、おうちの方のあたたかい声かけをお願いします。

小学生のうちによい習慣がつくようサポートをお願いします。



『けんこうのきろく』を配ります 成長や体の様子確かめてください



異例の長い休校になったためか、以前より体重が急激に増え、肥満度が高くなった子や視力が落ちている子も見られます。一度、睡眠や食事、運動といった生活の仕方を見直し、改善点があれば、親子で話し合い、お子さんが取り組めるようおうちの方のサポートをお願いします。



『けんこうのきろく』は、保護者印（1学期）を押して、2学期の始業式の日に学校にお返しく下さい。

けんこうのきろく	

*成長曲線は、2学期の測定後、全員にお配りする予定です。
もうしばらく、お待ちください。



夏休みの健康で気をつけること

食事について

暑さで食欲がなくなったり、汗をたくさんかくのでミネラルなどが不足したりします。

野菜、果物をとろう。
水分や、栄養をエネルギーに変えてくれるビタミンBを多く含んでいるよ。

*豚肉にも多く含まれます

生活について

夜ふかしなど不規則な生活になりがちで、体内時計がくるい体調不良になったりします。

毎朝同じ時間に起き、毎食の時間を守ろう。
睡眠時間が少なくならないように寝る時間を調整しよう。

新型コロナウイルス感染症 感染予防のためのお願い！（再確認）



I. 基本的な感染症予防対策をしましょう。

～お子さんに以下の5つのことについて声をかけ、実践できるようにサポートを！～

- ① 手洗い（こまめに、石けんを泡立てしっかり洗う。）
- ② うがい（口腔内を清潔に保つことも感染予防につながる。）
- ③ 換気（対角線上にある2方向の窓を開ける。）
- ④ マスク（マスクをして外出する。）
- ⑤ 口や鼻、目を手でさわらない

口、鼻、目を手でさわらないようにしましょう



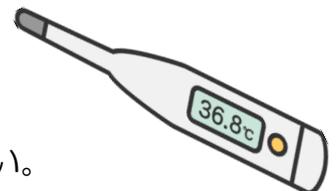
夏休み中も

II. 健康観察をていねいにしましょう。

毎朝、必ず体温を測定し『健康チェック表』へ記入してください。

新型コロナウイルスの感染者が発生した場合、保健所の調査で、発症前2週間の健康状態と行動の聞き取りが実施され、学校では関係者の健康観察結果の提出が求められます。その為、休み中も、毎朝、記入をお願いします。

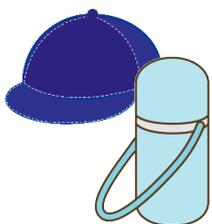
*8月より、「鼻水・鼻づまり」の項目が増えています。



夏の外遊びは、熱中症に注意しましょう！



- チェック
- ① 睡眠は十分とれていますか？
 - ② ご飯をしっかり食べていますか？
 - ③ 水分補給をしていますか？
 - ④ 気象情報に注意していますか？
 - ⑤ 帽子をかぶり、水筒を持って出かけましたか？



金属製の水筒に長時間、以下の飲み物を入れておくと食中毒の恐れがあります！

水筒に酸性の飲み物（炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料、スポーツ飲料）を入れる時は、水筒内部にサビやキズがないか確認してください。

水筒の取扱説明書を確認してください。

