

ほいさんだより



【保護者の皆様へ】

産休に入られる森川先生に代わりまして 9 月より保健室を担当することになりました、^{よこぬま ち な}横沼智七です。年度途中の着任となりますが、子どもたちが安心して学校生活を送り、心身ともに健やかに成長できるように一人一人の気持ちにより添いながら支えていきたいと思ひます。お子様の健康面や学校生活について気になることやご心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。どうぞよろしくお願いいたしします。

9 月の健康診断日程

7 日（月）……3 年 1 組

8 日（火）……4 年 1 組・5 年 1 組・6 年 1 組

9 日（水）……4 年 2 組・2 年 1 組

10 日（木）……1 年 1 組

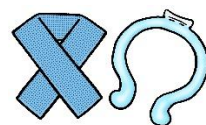


受診のご協力ありがとうございました。



1 学期の健康診断後に、治療や受診のお知らせをお渡ししたご家庭では、夏休み中に受診していただきありがとうございました。まだ、受診できていない場合はこれからでも構いませんので、時間を見つけて受診していただきますようお願いいたします。

健康管理について



暑さや久しぶりの学校のリズムになれずに、体調を崩し保健室へ来室する子もいます。登下校時は水筒・帽子や日傘やネッククーラーを使用するなど暑さ対策をお願いいたします。また、登校前の体調確認などご家庭でのお声がけをお願いいたします。



長い夏休みが終わり、また学校生活が始まりました。新しい活動を楽しみにしている子もいれば、不安や気がかりなことがある子もいるかもしれません。もし、お子様が「学校へ行きたくない」「今日は休みたい…」などと伝えてくれたときには、ぜひ学校に相談してください。大人も子ども一人で悩むより、みんなで話すことが大切になります。子どもたちの笑顔のためにも、大勢の大人たちで子どもたちを見守れるように協力していきましょう。



はじめまして、新しく保健室を担当することになった横沼智七です。始業式では、みなさんのきれいな整列しや、おじぎをするタイミングがそろっている姿を見て、「とてもステキな学校だな」と感じました。これからみなさんと一緒に過ごせることを楽しみにしています。

久しぶりの学校で疲れを感じている人もいるかもしれません。そんなときは無理をせずにおうちの人や先生に相談してくださいね。みなさんが、元気に安心して学校生活が送れるように、お手伝いしていききたいと思います。これからよろしくお願いします！



生活リズムの切りかえ うまくできている？

こんなことない？

学校モードに切りかえるためには？



あさ朝起きるのがつらい

「9時までに布団に入る」など寝る時間を決めよう！

朝は太陽の光を浴びると、体が活動モードに切りかわるよ！



あさ朝は食欲がなくて、ごはんが食べられない

朝ごはんは1日を元気に過ごすためのエネルギーです。おなかが減っていなくても食べるようにしましょう！



よる夜なかなか眠れない

寝る1時間前はスマホやテレビなどのメディアはやめよう！画面から強い光が出ているので、眠りにくくなるよ。

まだまだ、あつい日が続きます

まだまだあつい日が続くため、体調に気をつけて過ごしましょう。あつい日は、汗をたくさんかくことで体の水分や塩分が失われ、熱中症になりやすくなります。とくに夏休み明けは、あつさに体が慣れていないこともあるため、無理をしないことも大切です。



・こまめに水分をとろう！

・あついときは、こまめに休もう！

