

ほけんだより



うんどうじょう きず ねんせい かいわ
運動場でこけて、すり傷ができた1年生さんとの会話です。

たなか あら
(田中)「けがしたところを洗ってきてくれてありがとう。」

あら
洗うとどんないいことがあると思う？」

ねんせい
(1年生さん)「バイキンがなくなる。」

たなか し
(田中)「そうそう！よく知ってるね。」



これから すりむいたら、水で洗ってから田中先生のところに来てね。」

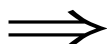
やす じかん げんき あそ きず みず きずぐち
休み時間に元気に遊んでいるみなさんは、こけてすり傷ができることもあります。水で傷口の
よご なが わたし き おお おも
汚れを流してから 私 のところに来てくれることが多くてありがたいなと思っています。

なぜそうしたらいいか理由が分かっているのも素敵ですね。

しょうこうぐち ちか けいじぶつ み
昇降口の近くにあるこの掲示物を見たことはありますか？



ふくろ なか どうめい と だ え かさ
袋の中から透明なシートを取り出し⇒けがの絵に重ねてみましょう。



けがをした時の手当ての仕方が分かります。なぜそうしたらいいかも考えてみてね。

しぜんがっこう ほけんしどう ねんせい き きず て あ ほうほう りゆう はな
自然学校の保健指導で5年生のみなさんに切り傷の手当ての方法とその理由をお話しました。



ねんせい おし
5年生のみなさんに教えてもらってもいいですね！

たなか て あて ほうほう りゆう すこ づつ みなさんに伝えていきますね。

もうすぐプールが始まります！

プールの時間はとても楽しいですね。ですが、ちょっとした油断や不注意で事故につながることもあります。1人1人が安全に気をつけて、楽しい時間にしましょう。

今日のプールは **オッケー** かな？

8つのチェックポイント

- ① ぐっすり眠れましたか？
- ② 熱はありませんか？
- ③ 顔色はいつもどおりですか？
- ④ 爪を短く切りましたか？
- ⑤ お腹をこわしていませんか？
- ⑥ 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- ⑦ ジュクジュクした傷はありませんか？
- ⑧ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？



↑上の8つはプールのある日だけではなく、毎日を元気に過ごすチェックポイントにもなります。

普段からおうちの人と一緒にチェックしてみましょう。特に①と⑥は必ずチェックしてくださいね。

①ぐっすり眠れましたか？

(遅くても9時台には布団に入りましょうね。そして早起きして朝日をあびましょう！)

↑なぜこうした方がいいのかは、2階ピアノホールの廊下の掲示物を見ると分かるよ。



⑥朝ごはんをしっかり食べましたか？

(朝ごはんを食べることで水分も塩分も体にとり入れることができ、熱中症の予防になります。)



保護者の皆様

このほけんだよりに書かせていただいた通り、けがをした時に自分で適切な行動をとってから私のところに来る子どもたちが多く感心しています。子どもたちが自分の健康を自分で守ってみたいと思える機会を積極的に作り、心身の健康に結びつく適切な行動を更に促していけるよう工夫していきたいと考えています。

4月から5月にかけて実施した健康診断が全て終了しました。保護者の皆様には、関係書類の提出や様々な準備などご協力くださりありがとうございました。

健康診断の結果、学校医さんからの指示があった場合や視力検査の結果B以下のお子さまには、受診をお勧めする用紙をお渡ししています。今、受診報告書の提出が相次いでおり、お忙しい中受診して下さりありがとうございますと感じています。まだの方は是非受診していただき、健康状態の把握と保持増進の機会としていただければと思います。(お知らせとお願い)

○プール入水同意書をご提出くださりありがとうございます。まだの方は 6月2日(金)が期限となっておりますのでよろしくお願いいたします。

○熱中症予防のため喉が渇く前に水分補給することを子どもたちに伝えています。そのためお茶を多めに持たせてください。

