

ほけんだより6が

令和6年6月17日
発行 保健室 西郷

こまめに水分をとりましょう！



6月に入り、午後から蒸し暑く感じる日が増えてきましたね。教室にはクーラーが設置されているので涼しく過ごせますが、きちんと水分をとって熱中症に気をつけましょうね！

また、いよいよプール学習が始まります。プール後は体がとてもつかれてしまうので、ただら過ごさず早めに寝て、次の日につかれを残さないようにしましょうね☺

プール学習を安全に行うための8つのチェックポイント

プール学習の前に、この8つを確認しましょう。

- しっかり眠れましたか？
- 朝ご飯は食べましたか？
- 目・鼻・のど・耳に違和感はないですか？
- 体調は悪くないですか？
- お腹をこわしていませんか？
- 熱はありませんか？
- 手足のつめはきちんと切っていますか？
- ジュクジュクした傷はありませんか？



プールで気をつける病気

咽頭結膜熱(プール熱)

38~39度の高熱が5日ほど続き、のどが痛んだり、腫れたりします。
※流行を防ぐために治るまで学校を休まなければなりません。



流行性角結膜炎(はやり目)

目が赤くなったり、かゆくなったりします。大体、2~3週間で治ります。
※人にうつしてしまうおそれがあるのでお医者さんの言うとおりにしましょう。



保護者の方へ

家族でチェックの日では、大変お世話になりました。各家庭でマイルールを決めていただいたと思うので、規則正しい生活を送れるように、お子さんへの声かけ等のご協力をよろしくお願いいたします。

靴並べはお任せください！

- 最近、トイレのスリッパ並べの状況が悪かったため、全児童にスリッパ並べについてお話をしています。些細なことですが、きちんとそろえることができるということは、スリッパを並べる心の余裕がある、次の人の気持ちを考えられる、ということにも繋がります。今、西部小の子達はスリッパ並べに燃えています！おうちでもぜひ、靴並べ係に任命していただけると良い習慣づけになると思います。

お話しした後の高学年男子トイレです。とってもきれいにそろえてありました☺
ありがとう！



電番っ子の健康状況

6月14日までのお休み状況です。溶連菌感染症の報告がありましたが、現在は0です。近頃ニュースで、致死率30%に上る劇症型溶連菌が、過去最多でのペースで急拡大しているのが取り上げられています。感染者の半数は感染経路不明とのことですが、けがをした際は早急に流水で汚れを落とし、清潔を保つ処置を行いたいですね。

保健室は、体育の鉄棒による、手のひらのまめでの来室がとても多かったです。とても痛かったと思いますが、友達同士で「痛いね〜」と言いながら、どちらのまめがより痛そうか見比べたり、けがの経過を報告しに来たりと、新たな発見と成長もあったようです。強く新しい皮膚になるまでもうひとふんばりですね！

将来、どんな大人になりたい？

将来について考えてみたことはありますか？ 未来の自分は、どんな仕事をしているかな？ どんなことが好きで、どんな生き方をしているかな？ 将来の夢や目標を持つことは、現在の毎日を元気に活動することにつながっています。なぜなら、勉強や習い事、スポーツをがんばることも、友達とおしゃべりしたり遊んだりすることも、家族と一緒にごはんを食べることも、すべて自分の経験となり、自分の生き方を選ぶときに役立つからです。もし、今、大きな夢や目標が見つかっていなくても大丈夫！ 毎日を大切に暮らしているうちに、自分の道がきっと見えてきますよ。

