

たんぽぽ

令和2年7月29日
三本木小学校 保健室

修学旅行に行ってきました。
消毒・検温・水分補給の特別メニューもこなし、全員が元気に
帰校できました。(*^o^*)

- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

↓こんな人は↓

水分が足りない…

子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



夏の〇〇不足に気をつけて!

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

↓こんな人は↓

栄養が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんに野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。



- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

↓こんな人は↓

睡眠が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



暑いときこそ夏野菜



2学期は スタートが肝心!!

この夏休み、お出かけを予定されているご家庭があると思えます。全国でコロナ感染症が拡大している状況ですので、対策をしっかりなさってお出かけください。

新学期スタートは、さらに気を引き締めて感染症対策を行っていきます。保護者の皆様には、引き続きご協力をお願い致します。

☆家庭における毎朝の検温と健康観察。

☆風邪症状のある人は登校を控え、家庭で休養をする。(出席停止となります。) ※学校の健康観察で風邪症状を申し出たお子さんは早退とさせていただきます。

☆マスク着用、予備マスク・ビニール袋・水筒の準備。



夏休みも元気にすごそう!



夏休み恒例、保健室からの宿題について、ご協力をお願いします。

☆はみがきカレンダー&生活リズムカード(1枚)☆

- 朝と夜は必ず歯をみがきましょう。
- 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- おうちの方と一緒に、寝る時間と起きる時間を決めましょう。三小保健委員会が呼びかけている早寝の目安は、「1~4年生は9時、5・6年生は10時までに寝る」です。
- 三小のメディアルール「メディアは夜9時までに終わる」の項目があります。
- 体温の記入欄があります。毎朝の検温が習慣になっていますか? 自分で記録することで、意識を高めたいと思います。
- 最後におうちの方から、メッセージかサインをお願いします。
- 用紙は1学期終業式に配布します。2学期始業式に忘れずに持ってきてください。

家庭における健康観察表（十和田市立三本木小学校） 8月

年 組 番 氏名

1. 毎朝、体温を測って記録してください。
2. このカードは、提出を求めることがあります。1ヶ月間は保管をお願いします。
3. 風邪症状（発熱・頭痛・倦怠感・食欲不振・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・咳やくしゃみ）がある場合は出席停止です。
 ※①アレルギーなどが原因で症状が出ている場合②受診して医師から登校してもよいと言われている場合は登校してもかまいませんが、連絡帳等でお知らせください。
 ※風邪症状が4日以上続いた場合は、上十三保健所内（0176-22-3510）へ連絡し、学校へもお知らせください。

月日	曜日	朝の体温 (℃)	健康状態	
			○か×	症状 及び 病院や保健所での指示など
例	例	36.4	×	鼻水が出ているので、受診したところアレルギーと言われた。
例	例	36.5	○	
8/1	土			
8/2	日			
8/3	月			
8/4	火			
8/5	水			
8/6	木			
8/7	金			
8/8	土			
8/9	日			
8/10	月			
8/11	火			
8/12	水			
8/13	木			
8/14	金			
8/15	土			
8/16	日			
8/17	月			
8/18	火			
8/19	水			
8/20	木			
8/21	金			
8/22	土			
8/23	日			
8/24	月			
8/25	火			
8/26	水			
8/27	木			
8/28	金			
8/29	土			
8/30	日			
8/31	月			