

たんぽぽ



令和2年8月25日
三本木小学校 保健室
文責：■

歯みがきカレンダーへのご協力ありがとうございました。9月中旬に、もう一度生活リズムしらべを行う予定です。

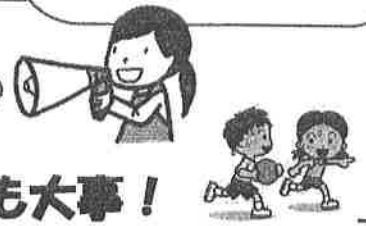
健康診断のお知らせ

詳細は近くなってからほけんだよりでお知らせします。

検査	学年	日程
心電図	1年生のみ	9月1日(火) 8時30分～
耳鼻科	3・4年	9月24日(木) 13時～
	5・6年	10月8日(木) 13時～
	1・2年	10月15日(木) 13時～
眼科	1・3・5年 その他の学年	9月29日(火) 13時15分～ 保健調査票で有症状者

眼科検診は、2、4、6年生は春に提出していただいた保健調査票で症状があるお子さんが対象です。「春には症状がなかったが、今は症状があるので検診を受けたい」という場合は、連絡帳でお知らせください。

コロナを予防して、けんこうを呼ぼう!



一人ひとりの心がけ!

熱中症にもコロナウイルスにも、どんな病気にも負けない元気な体を作りましょう。そのためには「早寝・早起き・朝ごはん(おかず・水分つき)」が基本です。もちろん手洗い・マスクも忘れずに!熱中症予防のために、全校でマスクを外す時間もありますので、登校前の健康観察・検温を確実にお願いします。かぜ症状が見られたらおうちで休養してください。

遊ぶことも大事!

臨時休校で体を動かさない期間が続いたせいか、学校再開後はけがの来室が多かったです。暑い日が続くとなかなか外で遊べませんが、熱中症対策をしっかりとしながら、元気に遊んで体力をつけていきましょう。動くとその分けがが増えますが、けがも一つの経験ととらえて、「保健室に来る前に自分でできる手当は何か?」ということも伝えていきたいと思います。

スポーツドリンクなど酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管することによる食中毒事例が発生しています。学校に持参する飲み物は水か麦茶ですが、水筒は毎日洗浄して清潔を保つようにお願いします。

すりきずは、まず水洗い!

ぶつけて痛いときは、ティッシュを水でぬらして冷やしてみよう!

痛みがやわらぐよ!



こんなときだからこそ

マスクを忘れずつけてくれて**ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて**ありがとう**

人と人の距離を保ってくれて**ありがとう**



中止になってしまった行事のこと、理解してくれて**ありがとう**

みんなに「ありがとう」

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。でも、みんながあと少し大きになったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。一緒にがんばろうね。



心も元気こー!



「ありがとう」「いっしょにがんばろうね」をたくさん言おうね。

家庭における健康観察表 (十和田市立三本木小学校) 9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	○	
9/1	火			
9/2	水			
9/3	木			
9/4	金			
9/5	土			
9/6	日			
9/7	月			
9/8	火			
9/9	水			
9/10	木			
9/11	金			
9/12	土			
9/13	日			
9/14	月			
9/15	火			
9/16	水			
9/17	木			
9/18	金			
9/19	土			
9/20	日			
9/21	月			
9/22	火			
9/23	水			
9/24	木			
9/25	金			
9/26	土			
9/27	日			
9/28	月			
9/29	火			
9/30	水			