

保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室
保護者の皆様へ 16.12.2020.9.15

健康診断について

9/17内科検診がスタートで、
11月まで実施予定です。

前号でもお知らせしましたが、今年度はより一層の感染症対策を行い実施をすることとなりました。この対策の中で、例えば、一入ひとり検診を行う度に手指消毒や聴診器の消毒を行いますが、この消毒を手指にも器具にも使えるのでアルコールで行う予定です。

もし、お子さんが消毒用アルコールに触れることができない場合は、担任までお知らせください。

規則正しい生活で免疫力アップ!

学校では、“早寝早起き・朝ごはん・朝うんち”を、規則正しい生活の具体として、子どもたちに発信しています。

体づくりをしている時期である子どもたちには、基本となる規則正しい生活を身につけてもらいたいと思います。

そして、この生活を続けることで、免疫力が上がり、病気の予防につながります。健康な体づくりの基礎となるのではないのでしょうか。

また、規則正しい生活を続けることで、ケガの予防にもつながると言われています。注意力・集中力の向上により、ケガをする状況を回避するわけです。集中力は、学習にも必要ですね。子どもたちには、規則正しい生活を教えてあげてください。

新しい生活様式でずっとしていくため 応援をお願いします!

これまでやってきている“マスク着用”“体温確認”などの新しい生活様式は、今後も継続をしていきます。

教室に入る前や、共用物品に触れる前後の手洗いも継続していきます。以前に比べたら、手洗い回数が増えています。

そこで、この生活様式を継続して定着をさせるために、ご協力をお願いします。

☆ マスクは予備も持たせてください。

☆ 検温後、「健康調査票」記入を毎日お願いします。

☆ ハンカチを必ず持たせてください。

休日についても検温・記入をお願いします

体調不良を訴える児童の多くは、その原因のひとつに夜ふかしによる睡眠不足があります。

夜遅くなる → 朝起きられない → 朝食が足りない という流れになりがちです。このサイクルは、便秘にもなりやすいです。

これでは、学校生活をいきいきと過ごすことができません。

残暑も続くなかでは、無理が通じません。体調不良にならない生活をして、自分の体を大切にしましょう。