

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 No.6 2024.7.18

もうすぐ夏休みですね

夏は水の事故と、気象変化による事故にご注意いただき、ご家庭でルールを子どもたちと確認しておいてください。

水の事故は、川や海での事故で、夏の初めに、タイル傾向があるとされています。子どもたちだけでは水辺で遊ばないなどルール決めと約束をしてください。

気象変化は、雷や光化学スモッグです。

雷は、雷鳴が遠いから大丈夫ということはないそうです。海やプールはビクに入っていたら、水からあがりましょう。建物の中が安心です。近くに建物がないければ、大きな木などからは離れるなど、身の守り方を教えてあげてください。

光化学スモッグは、“目がかかかする”“頭が痛い”“息苦しい”などの症状を訴えることがあります。光化学スモッグ注意報が発令された場合は家に帰るなどの約束を決めておくことをおすすめします。

もし、体調不良の訴えがあったら、洗眼・うがいをして安静にしましょう！



成長期には、睡眠・栄養・運動が必要！！

夏休み中も、子どもたちはぐんと成長します。

“早寝早起き・朝ごはん・朝うんち”で、規則正しい生活をしてもらいたいと思っています。

あとは、スポーツではなくても、遊びやお手伝いでも、体を動かして成長を促してもらいたいです。

この夏の過ごし方が、2学期に影響します。

2学期は残暑の中、学校が始まります。夏の間、体を動かしていないければ、きっと毎日、辛くなるのではないのでしょうか。運動会の練習も始めていくので、2学期をイメージした夏休みの過ごし方をさせていただきたいです。

2学期準備をお願いします！

夏休み中に、急成長をするお子さんもおられるかもしれません。

8月のおわりには、靴、上ばき、体育館ばき、体操着などのサイズ確認をしてください。

サイズが合わないものは、ケガにつながる可能性があります。

サイズが合ったものを、ご用意ください。

感染症情報！

前号でお知らせしました“手足口病”ですが、7月に入り、藤沢市においても感染者増加となり、流行警報がなされました。

また、新型コロナウイルス感染症は、前週、感染者の増加がみられます。これは、藤沢市としても、神奈川県においても同様です。手洗い等、子どもたち自身ができる感染症予防対策を、ご家庭でも継続させていただき、ご指導ください。

手足口病は、乳幼児や小児の発症がほとんどですが、成人でも感染する場合があります。

アルコール消毒は効果にくいウイルスのため、石けんでの手洗いが重要です。

えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみはさんへ No.6 2024.7.18

あつちのせ
いしは
よみましょ!

もうすぐ、なつやすみ!

みんなが楽しみにしている夏休み。

しっかりと楽しめるように、ケガや体調
不良に注意しましょう。

どうしたら注意することができるかな?

自分ができるのは、規則正しい生活をする事です!

いつもの、『早寝早起き・朝ごはん・朝うんち』に、
お手伝いや外遊びなどで体を動かすことを

わすれずにね。

楽しい夏休みのために

せつかくの長いお休みですから、計画的にすごしま
しょう。だらだらしては、もったいないです。



7月の保健目標は、「夏を健康にすごそう!」
8月の保健目標は、「規則正しい生活をしよう!」

自分がやりたいこと、興味があることをやる

チャンスです。

9月も、みんな笑顔で会いましょう!

2学期は、9/2(月)から始まります。8:00~

8:30が登校時間です。手を洗ってから登校!!



ネットトラブルに気をつけて!!

☆インターネットは、おうちの人とルールを決めてから!

しゃん どうが むたん
写真や動画を無断でアップしない!
じぶん とも こじんじょうほう
自分や友だちの個人情報のはのせない!

ひと きず か
人を傷つける書きこみはしない!

ネットで知り合った人は、知らない人と
おなじ。おうちの人か知らないところで、
あ
会いません!

まうが こま
でも、もし間違えて困るようなこと
になったら、迷わず信頼できる大人に
そくたん
相談すること!!

