ほけんだより 10月号

藤沢市立
片瀬小学校
保健室
2020年9月28日

朝晩が涼しくなってきました。暑さのせいで具合が悪くなる児童はかなり少なくなりましたが、体の不調を訴える児童は多くなっています。話を聞いていくと、睡眠不足や習い事・家の用事などが重なった疲れが原因かな？と思うことが多いです。また、急に涼しくなったため、服装が気候とあっておらず、冷えてしまうということもあります。服装の調整や、生活の仕方については、大人からの声かけがまだ必要です。勉強もスポーツも、積極的に取り組むには健康な体と心が欠かせません。体と心が整うと、「頑張ろう！」という気持ちになりますよね。ぜひご家庭でも、子どもたちへの声かけとサポートをお願いいたします。

健康診断の予定

9月28日（月）	1年生・他学年の対象者	「心臓病検診希望調査票」「心臓病調査票」配布
9月29日（火）	2年生・6－1・6－2	歯科検診（午前）
	6年生	内科検診（午後）
10月1日（木）	1年生・6くみ	歯科検診
10月5日（月）	1年生・他学年の対象者	「心臓病検診希望調査票」「心臓病調査票」の提出締め切り日
10月6日（火）	4年生・6－3・6－4	歯科検診
10月16日（金）	1年生	心臓検診
10月22日（木）	3年生・5年生	歯科検診
10月29日（木）	全学年	眼科検診（午前）
	5年生	内科検診（午後）
調整中	抽出者のうち、検診を希望する児童	脊柱側わん検診

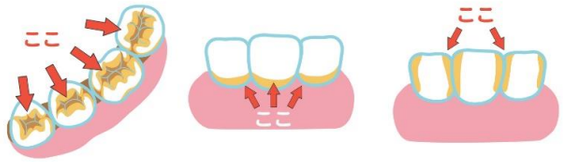
＜1年生の保護者様＞　28日に配布した、別紙「令和2年度心臓検診（一次検診）について」をご覧いただき、希望の有無にかかわらず、希望票の提出をお願いします。検診を希望される方は「心臓病調査票」も一緒にご提出ください。

健康診断のときには・・・

歯科

歯をていねいにみがいてから登校しましょう。

歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間は特によごれが残りやすいです。



眼科

髪の毛が、目にかからないようにしましょう。

前髪が長い人は、ヘアピン等でとめるようにしましょう。

内科

上下がつながった洋服は着てこないようにしましょう。

髪の毛が長い人は、結ぶなどして聴診の妨げにならないようにしてください。

ほけんしつからこんにちは

＜マスクについて＞

毎日のマスクの用意、ありがとうございます。先日、校医より「布マスクの汚れが気になる子が何人かいる。」とお話がありました。子どもたちは汚れた手でマスクを触ってしまうことがあります。一日のなかでマスクに触れる回数は予想以上に多いものです。目に見える汚れがなくても、一日使ったら、お洗濯をお願いします。裏面に、布マスクの洗い方についてのせました。「帰宅後の手洗いのついでに、マスクを洗っているよ。」という人もいます。習慣になっているので、あまり負担に感じないそうです。

また、体育や給食の時にはずしたマスクがなくなってしまい、マスクをもらいにくる児童が毎日います。保管用のケースや袋、そして予備のマスクを用意していただけると助かります。