

スマイル



令和5年5月15日(月)
仙台市立八木山小学校・保健室

新学期がスタートして、およそ1か月が過ぎました。新しいクラスや学年にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。しかしその一方で、新しい環境での心身の疲れが現れる時期でもあります。まずはしっかりと睡眠をとり、回復に努めたいところです。休日明けの月曜日に体調不良を訴えるお子さんが多くなっています。休日もリズムある生活を心掛けてほしいと思います。

保健室来室時に「就寝時間」「起床時間」を聞いています。中には、答えられないお子さんもいます。大切な「生活リズム」を意識するためにも、「時間を知る」習慣が身に付くとよいですね。

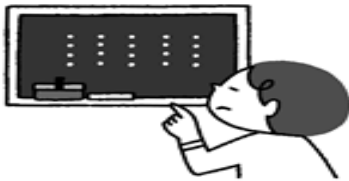


27日は運動会です。前日の26日は、いつもより早めに寝ましょう。

新学期がスタートしてひと月

日常生活で不便や不安を感じることはありませんか？

黒板の字が見にくい



机やイスの高さがあっていない



なんとなく気分がさえない



※その他、気になることがあれば、担任の先生や保健室の先生に相談してください。

心とからだの健康調査

☆本日、配付しました☆



児童生徒の日常生活におけるストレスの状況を把握し、その支援や相談につなげるため
にお願いしています。4月からの学校生活や友達との様子をお子さんと話しながら、ご記
入ください。(お子さんの学年の欄に記入してください。)年度始めに記入し、その後変更
がなければそのまま結構です。記入後は、重要書類封筒に入れて、4月19日(金)まで担任に提出
してください。どうぞよろしくお願いいたします。

3~6年

心とからだの健康調査票(両面)

1~2年

保健関係調査票3ページ

「心とからだについて」



急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

水筒持参について

気温が高くなってきました。毎日、運動会の練習もありますので、十分に水分補給ができるよう水筒の持参をお願いしています。この時期は体育館、校庭等での運動中にも水分補給ができると安心です。子供にとっての水分補給は心を落ち着かせるためにもとても大切です。

甘いものは避け、水、お茶等にしましょう。自分で開け閉めができる水筒をご準備ください。清潔に安全に飲めるようご配慮ください。持ち歩く時には、ぶつけないように、気を付けましょう。

運動会の日には、自分の席に水筒を持参し、水分補給をします。忘れずに水筒を持たせてくださいますようお願いいたします。

「けがのきろく」「びょうきのきろく」について

保健室に来室した際、「けがのきろく」（青）、「びょうきのきろく」（ピンク）を記録し自分のけがや体の状態について、これからどう過ごせばよいか、振り返ることができるようにしています。

「きろく」は持ち帰るようにしていますので、持ち帰った日には、お子さんの様子を見ていただくとともに、励ましていただければと思います。

検診後のお知らせについて



健康診断の結果を

お知らせします

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要と思われるお子さんには「お知らせ（通知）」をお渡しします。健康な学校生活を送るためにも、お知らせをもらった場合は早めの受診をお勧めします。また今後の保健管理のため、受診の結果をご報告くださるようお願いいたします。

なお、学校で行う健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しくみてもらった結果「異常なし」と診断されることもあります。

☆発育測定の結果は「健康手帳」「健康の記録」でお知らせします。
(7月頃配付予定)

☆検診の結果、医療券をご希望される場合は、その旨、連絡帳でご希望をご連絡ください。

☆1, 4年生の保護者の方へ

視力検査で両眼とも「C」「D」の結果だった場合で、まだ医療機関を受診したことがないお子さんを対象に、仙台市より受診券が配付されます。学校よりお知らせしますので、受診せずにお待ちください。