

すこやか

おうちの人と一緒に読みましょう

令和3年10月29日
笠間小学校 保健室



朝晩と日中の寒暖の差が大きくなってきました。学校では常時換気を行っているため、窓側の席の児童は、寒さを感じる場合があります。気温や座席に合わせて、脱ぎ着がしやすい上着があると安心です。また、かぜ症状を訴え病院を受診していない場合は、引き続き自宅での休養をお願いしております。ご家庭でも、毎日体調の様子や生活のリズムが崩れていないかなど確認し、登校日は**7:30までに**健康観察フォームの入力をさせていただきますようお願いいたします。

そして、体調をくずさないためには毎日規則正しい生活をするのがとても大切です。バランスのとれた食事をとることや、予定のない日は早めに布団へ入って十分に睡眠をとることなど、自分の生活を見直して、できることから続けられるようにしましょう。寒さや病気に負けない体をつくりましょう！



11月8日は「いい歯の日」

「いつまでもおいしく、そして楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい。」という願いをこめて日本歯科医師会が1993年に設定しました。

むし歯予防だけでなく、歯肉炎予防にも気を配り、食後に歯みがきをしましょう。



校内持久走大会

が予定されています。(11月18日(木))

当日の朝は、いつもの健康観察に加えて、次の点に注意して十分に行いましょう。

【保護者の方へ】何か気になる事や参加について変更があった場合は、連絡帳にてお知らせください。

☆ 登校前のチェックリスト

- 1 顔色は悪くないか。
- 2 熱はないか。
- 3 かぜ気味、または体の調子は悪くないか。(頭痛、腹痛、気持ちが悪いなど)
- 4 朝食をとったか。
- 5 用便をすませたか。



11月の保健目標

寒さに負けないじょうぶな体をつくろう！



ウイルス撃ち勝つために！

からだの外側からのガード



からだの内側からのガード



【保護者の方へ】○健康観察フォームの入力について

現在フォームを用いて健康観察を行っていますが、日々のデータを累積し、万が一の場合にはこのデータをもとに調査することがあります。欠席時にもフォームを入力していただきますようお願いいたします。

<質問項目> 体調変化や心配な状況はありますか ○登校以外を選択(欠席・遅刻・早退)するときは「ある」を選択し、理由を入力してください。

体調の変化や心配な状況はありますか*

心配な状況：家事都合等を含む

ない

ある

☆「ある」を選択した場合

- ・かぜ症状(発熱、咳、鼻水、のどの痛み等)
- ・体調不良(頭痛、腹痛、下痢・嘔吐、気持ちが悪い等)
- ・けが、通院、入院
- ・気分不良
- ・家事都合及びその他

主な理由を一つ選択

※健康観察フォームは欠席連絡も兼ねているため、基本的に入力後は学校への電話連絡は不要です。放課後改めて担任よりご連絡差し上げます。(※詳細については電話連絡をお願いしますと表示がある場合のみ、電話連絡をお願いいたします。)