

ほけんだより

5月

令和5年5月26日 佐世保市立鹿町小学校 保健室

早いもので、もう5月も下旬になりました。最近、頭痛や腹痛などで来室する子どもたちも増えてきました。この時期は、疲れが出たり、体調を崩しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整え、元気に過ごしてほしいと思います。

毎日の健康観察をお願いします。

～お子さまの様子をみてあげてください～
登校前や帰宅後

機嫌よく起きましたか？

顔色はどうですか？

熱はないですか？

朝、食欲はありますか？

便秘や下痢はしていませんか？

どこか具合が悪いところはないですか？



なんとなく元気がない
動作がゆっくりなど
いつもと変わったところ
はないですか？

表情はどうですか？
(いきいきしていますか？)

よく話をしますか？

【※登校してすぐ来室するお子さまがいます。】

じもからだも疲れやすくなる時期です。また気温差もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。「麦だな？」「いつもと様子が違うな？」と感じたら、熱をはかたり、よく話を聞いてあげるなど、お子さまに合った「手あて」をお願いします。大丈夫なようでしたら、ぎゅっと抱きしめて笑顔でいってらっしゃいと送り出してください。

身のまわりをせいけつに...

顔は洗っていますか？

手足のつめはのびていませんか？

食べたらちゃんと歯をみがいていますか？

ハンカチティッシュはもってきていますか？



お風呂に毎日入って、からだやかみの毛を洗っていますか？

汗をかいたらタオルでふいていますか？

きれいな下着を毎日着ていますか？

石けんでの手洗いうがいは、していますか？

からだや身のまわりをせいけつにすることは、毎日を気持ちよく過ごすためにも大切なことです。また病気の予防にもつながります。

汗ふきタオル・水筒をもってきましょう！

昼間はすいぶん暑くなってきました。体育後や昼休み後など汗をたくさんかいてそのままにしている子どもたちをみかけます。汗をかいたらふけるように、汗ふきタオルをもってきましょう。また、水筒をもってきておらず、体調不良で来室する子どももいます。必ず水筒をもたせてください。よろしくお願いします。

これから先の保健行事
5月29日(月) 体重測定(1・2・3年生)
6月1日(木) 体重測定(4・5・6年生)
1年生 眼科検診

スクールカウンセラー来校日について

前回の保健だよりで6月9日(金)とお知らせしていましたが、6月30日(金)に変更となりました。来校時間は変わらず13:15～16:15です。ご希望があれば、担任の先生にご連絡ください。