

ほけんだより

8月

令和2年8月3日
調布市立滝坂小学校
保健室

7月は気候の安定しない日が続きましたが、8月に入れば本格的な猛暑がやってきます。そのため、これからは熱中症のリスクを高めるマスクとうまく付き合うことが必要です。さらに、今年は夏休みが2週間しかありません。毎日の生活習慣リズムを崩さないよう気をつけていただき、短くても充実した夏を過ごせるよう、体調を万全に整えていきましょう。

《8・9月の保健行事》

月日	曜	項目
8/25	火	心臓検診（1年生）体育着を忘れずに！
26	水	聴力検査（5年生）
27	木	聴力検査（3年生）
28	金	聴力検査（2年生）
29	土	発育測定（全学年）体育着を忘れずに！
31	月	聴力検査（1年生）
9/ 2	水	視力検査（6年生）
3	木	視力検査（5年生）
4	金	視力検査（4年生）
7	月	視力検査（3年生）
8	火	視力検査（2年生）
9	水	視力検査（1年生）
10	木	視力・聴力検査（わかくさ）



聴力検査の前に、おうちで耳掃除をしておきましょう。

正しく身長・体重を測るために…

- *体育着を必ず持ってきましょう。
- *髪の高い人は頭の上で結ばないようにしましょう。
- *カチューシャや髪飾りは外しましょう。

視力検査では、メガネを持っている人は矯正視力も測ります。忘れずに持ってきてください。

～学校再開から現在までの子供たちのようす～

6月に一斉登校がスタートして2か月、これまでとは異なる生活様式に戸惑いを見せながらも少しずつ慣れ、笑顔が多くみられるようになりました。一方、7月に入ってから発熱や風邪症状等での欠席、早退するお子さんが増えました。一学期、滝坂小で感染症の流行はありませんが、市内の小学校では溶連菌の報告がされています。また、夏休みの短縮や土曜授業が始まったことで、子供たちの身体的・精神的負担も大きいと感じています。

教育現場では学習の遅れを取り戻すことが全面的に出されていますが、その中で子供たちの健康状態を把握していくことも重要な課題です。今年度は定期健康診断の実施期間が延長されています。事前にお子様の事で気になることや健康面での相談等ありましたら、お気軽に保健室までお声掛けください。

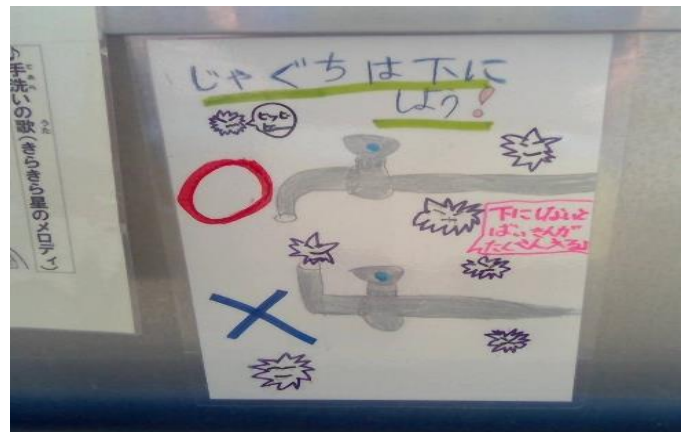


定期健康診断の結果のお知らせについて

定期健康診断の結果、学校医の所見があった場合のみ、結果のお知らせを配布しています。本来、夏にはプール指導があり、所見があった場合はすみやかに治療が必要となりますが、今年度はプール指導がありません。また、感染症予防の観点から医療機関へ足を運ぶことの抵抗もあるかと思えます。そのため結果のお知らせは必ず医療機関への受診を求めるものではなく、ご家庭で経過観察をしていただくなどして、受診の有無をご判断いただければ幸いです。すでに通院している場合も、必ずしも受診が必要ではありませんので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

☆7月の保健委員会活動☆

保健委員会では委員長を中心に、滝坂小のみんなが健康に過ごすためにできることを考え、「手洗い」をテーマにポスターを作成しました。さらに、蛇口が上を向いていると、ばい菌が入ってしまうため「蛇口は下に向けよう！」と啓発するポスターも作成しました。それぞれの手洗い場にポスターを貼り、一人一人が意識して手洗いができるように気持ちを込めています。



その他にも保健委員会では、手洗い石けんやトイレトペーパーの補充・点検、水質検査など日常的なチェックを行っています。みんなが毎日しっかりと手洗いをしているため、せっけんの減りも早く大変ですが、感染予防のためにも活躍してほしいと思います。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず

眠るために

睡眠上手は

心地よく



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない