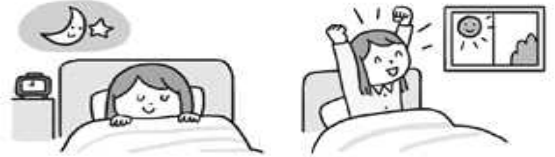


スマイル

令和3年5月20日
仙台市立八木山小学校・保健室

新学期がスタートして、1か月が過ぎました。新しいクラスや学年にも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。生活リズムが崩れる、休日明けの月曜日に体調不良を訴えるお子さんが多く、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、「時間を見る」習慣が身に付くと良いですね。



心とからだの健康調査票 配付します。記入(表・裏)をお願いします。

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記入をお願いしています。4月からの学校生活や友だちとの様子をお子さんと話しながら、ご記入ください。記入後は、ピンクの重要書類封筒に入れて、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。(提出は5月27日まで)

※1年生は、裏面の記入欄に心配なことがあれば記入してください。



水筒持参について

4月のお便りでもお願いしましたが、水筒を持たせてください。これからは、気温が高くなります。十分に水分補給ができるようお願いしています。校内では水道水からの水分補給をさせていますが、特に、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ようにと思います。

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、お茶等にしてください。スポーツドリンクも糖分がジュースと同量(500ml中砂糖約40g)ですので避けてください。なお、自分で開け閉めができる水筒をご準備ください。毎日中身は交換し、清潔に安全に飲めるようご配慮ください。水筒は堅い物です。持ち歩くときには、ぶつけないよう気を付けましょう。



(水筒の大きさは、それぞれの体、学年に合わせてご判断ください)



☆つめはみじかくしましょう！
保健委員会の「はてな検査」がはじまります。



保健室に来室した場合、「けがのきろく」「びょうきのきろく」を記録し自分のけがや体の状態について理解し次はどうしたらよいか、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、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)」をお渡ししています。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。

☆眼科検診結果は視力検査結果と一緒にお渡します。

☆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)

☆検診の結果、医療券をご希望される場合は、その旨養護教諭までご連絡ください。

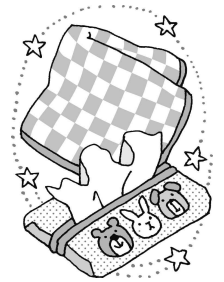
☆1, 4年生の保護者の方へ

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へ仙台市より受診券が配付されます。受診せずにお待ちください。

工事中だった、東トイレが新しくなりました！

○女子トイレ

○男子トイレ



女子トイレは、洋式トイレが5か所になりました。男子トイレは、小便器が4か所と洋式トイレが2か所になりました。どちらも手洗い場があり、ぴかぴかで気持ちの良いトイレです。下記の「トイレのやくそく」を読んで、大切に使いましょう。



トイレのやくそく

がっこうの「トイレ」はたくさんのひとがつかいます
みんなが きもちよくつかえるよう やくそくをまもりましょう

- 1 つかったあとは **みず**をながします
(いちどでながれないときは！もういちど！)
- 2 トイレトペーパーいがいのは **ごみばこ**にすてます
- 3 べんきをよごしたら **ペーパーでふくかたわし**でよごれをとります
(こまったときは **せんせい**にそうだんしましょう)
- 4 こんでいるときは **じゅん**にならびます
- 5 しょうごは **せっけん**で **てをあら**います
- 6 トイレトペーパーは **てあら**いばの**した**にあります

