

# ほけんがより 9月

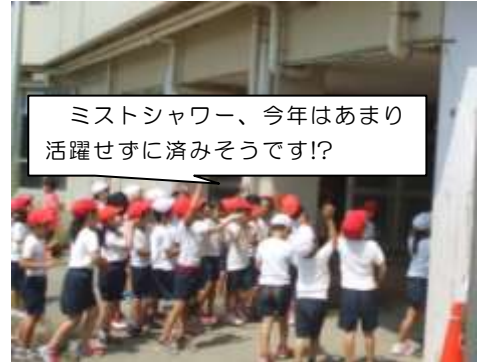
保護者用

平成 28 年 9 月 16 日 毛利台小学校 保健室

残暑の厳しさや熱中症の心配をしながら迎えた 2 学期。予想に反して、台風や長雨の方が毎日の心配となっています。

2 週間が過ぎ、今までの疲れや不安定な天候の影響で体調を崩す子も出てきました。当日を元気に迎えるためには「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムで過ごし、**疲れをためないことがポイントです。**

生活リズムの大切さを引き続き、呼びかけていきますので、ご家庭でもご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



## お子さんの体調はどうか？ 毎日の熱中症対策も忘れずに！



朝夕かなり涼しくなってきましたが、雨の間の晴れは急に暑くなることがあります。熱中症予防対策のチェックをお願いします。

- ① 水筒を持った
- ② タオルを持った
- ③ 体操服を持った
- ④ 昨夜は眠れていた
- ⑤ 朝ごはんはしっかり食べていた
- ⑥ 特に体調の悪いところはなさそう

…など、チェックがつかなかったところを確認していただくと安心です。運動会までは、ほぼ**毎日体育(練習)があります。その日の練習に参加できるかどうか、朝、必ずお子さんをご確認ください。**

## < 今月の保健室のようす >

### ● 学校感染症の発生報告 3 件 (7/1~9/15 現在)

	7月	9月
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	0	3

来室する子どもたちに多い症状は…

- 頭が痛い
- 気持ちが悪い
- 鼻血



学年はバラバラですが、**流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)が少し出ています。**お子さんが罹ったことがあるか、予防接種をしているかどうかをご確認ください。

また、季節の変わり目のため、のどの痛みや喘息などが出やすい時期です。症状がある場合は早めに医療機関にご相談ください。

## 今年度2回目 身体測定を行いました



2日(金)から12日(月)にかけて全学年で身長と体重を測りました。

4月の自分の数字と比べて、どのくらい大きくなっているか、担任の先生に手伝ってもらいながら

**\*夏休みの過ごし方はどうだったか**

**\*自分がバランスよく大きくなっているか**

を一人ひとりに確かめてもらいました。

ご家庭でも、お子さんの今の体調と合わせて、成長のバランスやその子なりの成長のペースを確認していただけたらと思います。

**\*なお、結果が記載してある「健康手帳」の返却は、10月の視力検査後の予定です。今回の結果はその際にご覧ください。**

## 保護者の皆様へ お知らせとお願い

### 運動会の練習を見学される場合のお願い



あらかじめ見学がわかっている場合を除いて、前日の夜や当日の朝に急に体調が悪くなったり、ケガをしてしまったりした時など、お手数ですが、**連絡帳等で「体育見学」の旨をお伝えください。**

また、体調等について、何か心配な点や配慮が必要と思われる場合もあわせて担任までご連絡いただけると助かります。

### 体は順調に大きくなっています。身につけるものも大きくなってますか?!

4月からこの9月までの数か月間で、どのお子さんも順調に大きくなっていました。

それに合わせて、**体操服や上履き、靴など身につけるものも大きくされていますか?**

特に高学年では数ヶ月で4cm以上、5kg以上大きくなっていました。また、特に女子では下着が必要になってきたなど感じるお子さんもいます。

なかなかタイミングが難しいところですが、運動会前を機会に一度、ご家庭でも体操服を着てもらったりしてサイズがまっているかどうか確認してみてください。

