

ほけんだより 9月

令和5年9月8日 田鶴小学校 保健室

夏休みは元気に過ごせましたか。朝夕はちょっと涼しくなってきましたが、まだ日中は暑い中、運動会の練習が始まっています。2学期はたくさんの行事があります。体調万全でのぞめるように、規則正しい生活を心がけましょう。

保健室からのお知らせ

尿検査をします

- 9月26日(火)
- 27日(水) 予備日
- 10月11日(水)
- 12日(木) 予備日



もしもの時は…
AEDは、職員室前にあります
救急車 電話119番

夏休み歯みがきカレンダー

がんばってみがいている人が多かったです。夜はほとんどの人が忘れずに歯をみがいていました。むし歯は夜、眠っているあいだにつくられやすいので、寝る前は必ずみがきましょう。

昼にみがいていない人がいました。昼も家にいる時はみがきましょう。食べたらみがく習慣を身につけましょう。

反省・感想
あさおきてすぐにはをみがくとすっきりしました。

反省・感想
ごはんを食べ終わったら、すぐに歯をみがくようにがんばりたいです。

反省・感想
おとりののはか"いほんはえたのて"たいせつにしたいです。

反省・感想
毎月みがけたけれど、歯医者さんで"あはく"時間か短いとされたので、時間を増やして毎月みがきたいです。

学年で2人の歯みがきカレンダーを職員室前にはっています。

熱中症に注意

熱中症指数が高くて、休憩時間に運動場で遊べない日は教室など涼しい場所ですごしましょう。水筒・汗ふきタオルを持参しましょう。



- か
ら
だ
- ・栄養不足
 - ・体調不良
 - ・脱水状態 (下痢など)

- 行
動
- ・激しい運動
 - ・慣れない運動
 - ・水分をとっていない

- 環
境
- ・気温(室温)、湿度が高い
 - ・日差しが強い
 - ・風が弱い
 - ・急に暑くなった



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザがはやっています

換気、手洗い、咳エチケットで感染を予防しましょう。発熱やのどの痛み・咳などふだんと異なる症状がある場合は病院へ行ってください。

濃厚接触者の定義はないので、症状がない兄弟姉妹は登校してもかまいません。心配なことがあれば、学校へ連絡ください。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザは、出席停止証明書がいりません。医師の指示を守って家庭で静養してください。

出席停止期間

新型コロナウイルス感染症

発症後5日経過していて、かつ症状が軽快した後1日

インフルエンザ

発症後5日経過していて、かつ熱が下がって2日