

ほけんだより 7月

令和2年7月28日(火)
下関市立王司小学校 保健室

今週末で1学期が終わり、来週からいよいよ夏季休業が始まります。子どもたちは、例年とは異なる学校生活の中で、毎日がんばりました。夏季休業中は、心と体をゆっくり休め、しっかりと疲れをとってほしいです。2学期にもまた、元気な姿で会えることを楽しみにしています。

夏を元気に過ごす 3つのポイント!



ポイント1 “早起き”をしよう!

夏季休業中も、毎朝、同じ時間に起きるようにしましょう。朝の涼しい時間帯に勉強や軽い運動をするのがおすすめです。



ポイント2 “朝ごはん”を食べよう!

朝ごはんは、寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給してくれます。また、朝ごはんを食べることで、体内リズムも整います。



ポイント3 “水分補給”をしよう!

熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分をとるようにしましょう。外出するときには、水とうを持って行くことも忘れずに。



自宅や外出先でも、引き続き感染症対策を!

全国的に新型コロナウイルスの感染者が増えている中、夏季休業が始まります。引き続き、感染症対策をお願いします。

- 毎朝検温を行い、健康状態を確認する。症状があれば、無理をせず、自宅で休養する。
- 流水と石けんでの手洗いをする。(帰宅時、食事の前、せきやくしゃみをした後など)
- 外出する際は、できるだけマスクをする。
- 「3つの密」になる場所は避ける。



【保護者の皆様】



◆「わたしのからだ」について

1学期に実施した健康診断結果を記入した「わたしのからだ」をお返しします。以下の3点をよろしくお願ひします。

- ① 表紙の緊急連絡先など、変更のある場合は訂正をお願いします。
- ② 裏面の「3. 休み中のけがや病気の様子」を御記入ください。2学期からの保健管理に役立てます。
- ③ 1学期の欄に押印後、8月24日(月)(2学期始業式)に御提出をお願いします。

◆「8月の健康観察カード」について

1学期中の毎朝の検温や、健康観察カードの御記入・御提出ありがとうございました。8月についても、健康観察カードをお配りします。夏季休業中も毎朝の検温を続けていただき、その日のお子様の体調を御確認ください。記録していただいた健康観察カードは、8月24日(月)に御提出いただきますようお願いします。

なお、夏季休業期間中に、お子様や御家族の方が、新型コロナウイルスに感染されたり、PCR検査を受けられたりした場合には、王司小学校(TEL:248-1130)まで御連絡ください。

◆「健康診断の結果」について

1学期に行った健康診断の結果、医療機関への受診が必要なお子様には、お知らせの用紙をお渡ししています。まだ、受診が完了していないお子様は、時間のある夏季休業中に、受診を済ませますようお願いします。なお、受診報告書につきましては、2学期に御提出ください。

夏休みは治療のチャンス



◆「医療券の申請」について

就学援助の認定を受けているお子様の医療券につきまして、保護者の方からの申請を受けた後、医療券発行までに2~3日かかります。そのため、医療機関を受診される日の数日前に御連絡いただきますようお願いいたします。

また、夏季休業中では、通常より発行まで日にちがかかる場合がありますので、早めの御連絡をお願いします。

