

唐津市立加唐小学校 よりよい学校生活をすごすために

☆ 朝の健康観察をお願いします ☆

新学期は環境が変化し不安や緊張があると思います。朝、お子さまの様子を見て、元気がない、食欲がない、顔色がさえない、いつもと様子が違うなど、気になることがあれば、担任および養護教諭にお伝えください。欠席する場合は朝8時15分までに、ご連絡をお願いします。



☆ 良い習慣をつけましょう☆

- ◎ 早寝早起きをしましょう。

夜、寝ている間に成長ホルモンが多く分泌されます。また、睡眠不足は集中力低下や体調不良とも関連しているため、しっかり睡眠がとれるようご家庭でも声かけをお願いします。



- ◎ 朝食を必ず食べましょう。

朝食は、脳に栄養を与え、体温を上げて、体を活発に働かせます。朝食を必ず摂ってくるようお願いします。



- ◎ 歯みがきをしましょう。

毎食後、歯みがきをさせ、口の中をすっきりさせる習慣をつけましょう。むし歯があると、痛みで勉強に集中できなくなったり、むし歯を放置しておくと、かみ合わせや歯並びが悪くなったりします。乳歯のむし歯もその後に影響するため、乳歯でも治療をお願いします。



- ◎ 排便の習慣をつけましょう。

早く起きて『トイレ』にいく習慣をつけておきましょう。朝食後が一番便意を催します。余裕を持って朝食をとり、トイレに行く時間を作ってください。

◎ テレビやゲームは時間を決めましょう。

コミュニケーションが苦手な子どもが増えています。人と人のコミュニケーションは、話をすることからです。テレビやゲームの時間を決めて、話をする時間を多くとりましょう。学校での出来事や楽しかったことなどを聞いてください。

◎ うがいと手洗いをしましょう。

新型コロナウイルス、インフルエンザや嘔吐下痢症など、いろいろな感染症の予防は、基本として手洗いです。外から帰った時や食事の前など、手洗い・うがいの習慣をつけるようにお願いします。同時に、マスクの着用についてもよろしくお願ひいたします。



◎ 体を清潔にしてください。

清潔な下着を着せてください。お風呂では、髪の毛や首の後ろ、足の関節などをきれいに洗えるようにしてあげてください。



◎ ハンカチ・ティッシュを持たせてください。

手洗いをしたり何かふいたりするときに、すぐに使えるようにポケットの中にはハンカチ・ティッシュを入れておく習慣をつけましょう。毎日、朝の健康観察で調べています。



◎ つめは短く切っておいてください。

つめが長いとけがの原因にもなりかねません。一週間に一回程度、手足のつめが伸びていないか見てあげてください。伸びていたら、切るようにお願いします。