



上峰小学校
保健室
2024.8.28発行

始業式の後に、リモートで保健指導を行いました。朝ごはんを食べてきた人は全校の94%でした。

朝ごはんを食べると、1日の栄養バランスがよくなるだけでなく、睡眠の質もよくなり、心の健康や勉強・運動にもよい影響があることが分かっています。

熱中症の予防にも、朝ごはんが大切です。毎日、朝ごはんを食べて2学期も元気にすごしましょう。

朝ごはんを毎日食べると…

イライラしにくい



・ストレスを感じていない人が多い。
・「イライラする」「集中できない」と感じる人が少ない。
・家族や友人を「大切に」「一緒にいて楽しい」と思う人が多い。

7月の保健室利用者数(人)

	けが	びょうき 病気	そうだん 相談	ほか 他	ごうけい 合計
7月	93	91	29	1	214

体調不良の症状では、頭痛・腹痛・吐き気が多かったです。まだまだ暑い日が続くので、暑さ対策を続けましょう。

夏休みの学校では…



緊急時対応研修をしました。

アレルギーなどの事故に備え、緊急時を想定した演習を行いました。

もしも、こんな場面が起こったらどうするかを先生たちみんなで実際にやってみて、話し合いをしました。



学校保健安全委員会

がありました。

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA会長、PTA保健給食委員長、町の教育委員会、町の健康福祉課の方々が参加され、体力向上や感染症予防など、上峰小の子どもたちの健康について話し合いました。

地震対策

9月1日は
防災の日

おうちの人と確認してみよう！

おうちで

じ し ん た い さ く



寝室

なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない



突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで本が飛び出すを防ぐ



玄関

地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく

保護者の方へ

◎必ず朝食をとらせていただくようお願いいたします。午前中のエネルギーが取れるごはんと合わせて、塩分・水分が摂れるみそ汁などが熱中症予防に向いています。時間がない時には、バナナやパン、ヨーグルトなど…そのままパクっと食べられるものがおすすです。

◎水筒も忘れずに持たせてください。スポーツドリンクも持ってきてよいです。登下校時には、ネッククーラーや日傘も使ってよいことになっています。氏名を書き、安全に気をつけて使用してください。

◎むし歯などを治療された方は受診結果を担任に提出してください。