

ほけんだより



上峰小学校
保健室
2024.10.15発行

運動場で国スポ(ソフトボール)の練習が行われ、選手の掛け声が心地よく響いていました。休み時間に子どもたちが練習を見るために集まっている様子もほほえましく、学校が活気づけられたようでした。
もうすぐ待ちに待った修学旅行(バス旅行)です。楽しい修学旅行になるように、体調を整えておきましょう。

よいよい修学旅行にするための心得

- 一、今日から早ね早おきを心がけ、生活リズムをととのえる。
- 二、心配なことは、早めに先生に相談しておく。
- 三、早めに持ち物を準備しておく。
- 四、よい止めなど必要な薬がある人は持っていく。
- 五、当日は、朝ごはんをしっかり食べる。
- 六、いつもはいている歩きやすいくつで行く。
- 七、もしも具合が悪くなったらすぐ先生に伝える。



8月・9月の保健室利用者数(人)

	けが	病気	相談	他	合計
8月	13	17	5	1	36
9月	165	171	50	2	388

今年も9月の終わりごろまで暑さが続き、頭痛や腹痛、気持ち悪いなどの症状が多くみられました。

特に体育大会練習の1週目は保健室に来る人が多かったです。なるべく朝のうちに練習を行い、こまめに水分をとりながら取り組みました。今年からミストシャワーも設置しました。

10月に入り、体調がわるい人はへってきています。すずしくなり外遊びができるようになり、たくさんの方が外で遊んでいます。けがに気をつけ、元気に遊びましょう。

目の健康を考えよう

ふだん、目を大切にしていますか。目の健康のために、部屋をちやうどよい明るさにし、スマートフォンやゲームは時間を決めて使しましょう。



保健委員会で作った目のポスターを校舎内にはっています。力作ばかりです。探してみてください。

保護者の方へ

- ◎修学旅行に向けて体調面で心配なことがある場合は、担任または養護教諭へご相談ください。
- ◎薬のお預かりや介助は、主治医の指示に基づいた特別な場合を除き、学校では対応できません。ご了承ください。