



ほけんだより

令和4年 7月 8日
横浜市立神奈川小学校
校長 田名部 和美
養護教諭 安食 かおり

お子様と一緒に読みながら話し合ってみてください。

蒸し暑い日が続きます。毎日数人の児童が体調不良で保健室に来ます。体調がよくない 元気がない 熱っぽい 咳が出るなどの時は、無理をせずお休みして、早く元気になりましょう。

児童保健委員会の取り組み

～5,6年生の保健委員と4年生の健康リーダーが中心に取り組みます～

今年度のテーマ 「考えて行動しよう かなっ子」

学校の体育や休み時間に頑張って運動したり、楽しく遊んだりしてけがをしてしまうことがあるかもしれません。でも、不注意によるけがは防げると良いですね。各クラスでみなさんに聞いたところ、廊下を走ってぶつかりそうになった、階段でころびそうになった、遊具の上でよそ見をしていたら落ちた、段差で転びそうになったなど「危なかつた～」という思いをしているようです。考えて行動して、安全に過ごせるよう、各クラスの取り組みを決めました。「ルールを守る、あわてず落ち着いて行動する、周りをよく見る、遊び方を考える」などです。学校の中だけでなく、公共の場所でも考えて行動できると良いですね。

夏休み、けがに気をつけて元気に過ごしましょう。

夏休み元気カード (夏休み前に配ります。夏休み明けに担任の先生に提出してください。)

夏休みはつい生活が不規則になりがちですが、生活チェックのない日も規則正しい生活を心がけて夏休み明け元気に登校できると良いと思います。熱中症にも十分気をつけて過ごしましょう。

夏休み 健康な生活を心がけましょう

 ☆お休みでも 早ね・早起き	 ☆冷たいものを とりすぎない	 ☆エアコンのきいた 部屋にこもらない	 ☆こまめに水分補給をする
 ☆汗をかいたら こまめに ふく・着がえる	 ☆お手伝いや運動で 体を動かす	 ☆3度の食事をしっかり、 おやつはひかえめに	 ☆午前中の涼しい時間に宿 題や勉強をする

色覚検査について

神奈川小では1学期、4年生に色覚検査(希望制)を行っています。ほかの学年でも希望される場合、簡易検査を行うことができます。その際は、連絡帳や手紙などでお知らせください。

アタマジラミ

清潔にしても頭の接触などで頭髮につくことがあります。時々お子さんの髪の毛を丁寧に点検してみてください。(見方について、インターネットで見ることができます。参考にしてください。)

予防 ○洗髪をしっかり行いましょう。

○帽子やタオルなどは友達と貸し借りせず、自分のものを使いましょう。