

ほけんだより

令和5年 6月 2日 No. 4

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

「気温や室温に合った服装を！」

6月の保健目標：歯を大切にしよう… 食事のあとには歯みがきができていますか？



水泳学習が始まります！

6月12日(月)より水泳学習が始まります。安全に楽しく活動するために、下のポイントを確認して、自分の生活を見直しましょう。

健康チェック

おうちで健康チェックをしましょう。

健康チェックの結果を学校へ送っていないと、水泳学習に参加することができません。



十分な睡眠

水泳学習はとてもエネルギーを使う活動です。

水泳学習の前日から9～11時間ほどの睡眠をとりましょう。



朝ごはん

水泳学習がある日は、必ず朝ごはんを食べましょう。

しっかりとエネルギーを補給してきてください。



お風呂に入る

水泳学習の前日、当日はしっかりとお風呂に入りましょう。プールはみんなが使うものです。体を清潔にして使用しましょう。



「定期健康診断結果のお知らせ」

定期健康診断の結果は確認しましたか？

「定期健康診断結果のお知らせ」が配られた人は、体を病院でくわしくみてもらいたい人です。

早めに病院へ行き、体の様子を確認しましょう。



保護者の方へ

○水泳学習時の健康チェックについて

6月12日（月）より水泳学習のため、健康チェックを実施いたします。水泳学習の期間は、水泳学習のあるなしに関わらず、毎日ご回答いただきますよう、よろしくお願いいたします。

お子さんの体調や水泳学習参加の可否等をご回答いただきます。ご回答が確認できない場合は、当日の水泳学習へ参加できません。ご了承ください。

欠席連絡フォームの URL よりご回答いただけます。

○「定期健康診断結果のお知らせ」のご提出について

順次、定期健康診断の結果をお渡ししています。「定期健康診断結果のお知らせ」等を受け取られましたら、早期に医療機関をご受診くださいますよう、よろしくお願いいたします。

水泳学習に関わるものもあるため、お早めに医療機関をご受診ください。

保健室の窓から

5月下旬から「おなかがいたい」、「下痢をしている」等でお休みする人が増えています。

細菌やウイルス等で感染するおなかの病気が流行しやすい時期です。下のポイントに気をつけて、学校で過ごしましょう。

- ・トイレのあとや食事の前後には、ていねいに手洗いをする。
- ・トイレはふたを閉めて、確実に流す。

