

「**歯科受診**」は済みましたか？未受診の人は、夏休み中に受診をスタートしましょう。

ほけんしつだより *おうちの人と一緒に読みましょう*
—タ—フ—

TOUGH



島原市立第四小学校
令和6年8月21日
文責 溝田

こんな生活になっていませんか！

- 食事は、めん類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中、ゴロゴロスマホを見たり、ゲームをしたりしている
- ほとんど運動しない
- お風呂は、シャワーだけで済ませる
- つい夜更かししてしまう



チェックがたくさんついた人ほど
夏バテの危険 **大!**

夏バテ予防の基本は、**規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分なすいみん、適度な運動**です。
冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



切り替えの

3ステップ

2学期スタートまであと12日 生活リズムを「学校モード」にもどそう



① 朝は余裕をもって
同じ時間に起きる



② 朝ごはんをしっかり食べる



③ 早めに寝る
*寝る前にゲームをしたり、テレビ・動画を見たりするのをやめる。

布団のそばに置かないようにしましょう



それでも、**なんだかだるい**
学校に行きたくない
ときは…



心が**つか**れているのかもしれませんが、**ひとりで悩まず、おうちの人や先生に早めに相談してね。**いっしょに考えましょう。高学年の人は、**smile keep (スマイルキープ)**で知らせることもできます。



保健室からのお願い



欠席連絡は「**欠席連絡フォーム**」

本校では、昨年度の3学期から欠席連絡を、「欠席連絡フォーム」に入力し、お知らせいただくようにしています。欠席連絡フォームに入力していただくことで、子ども達の欠席状況を全職員で共有することがスムーズになったため、感染症対策等、様々な対応が早めに行えるようになりました。保護者の皆様のご協力のおかげです。ありがとうございます。また、2学期以降もよろしくお願いいたします。



「**健康観察フォーム**」と間違えないようにお願いします。

時々、「健康観察フォーム」に欠席連絡が入力されている場合があります。水泳指導期間中は、こちらのフォームでも欠席確認できていましたが、2学期は使用しませんので、間違えないようにお願いします。

長崎県内感染症流行状況

マイコプラズマ肺炎りかんしゃ罹患りかんしゃ者増加！

マイコプラズマ肺炎は、肺炎マイコプラズマという細菌による感染症です。

- ・症状：**発熱・全身のだるさ・咳・頭痛**
- ☆「咳」は解熱から3~4週間続くこと有。
- ・潜伏期間：2~3週間
- ・感染経路：飛沫・接触感染
- ・予防方法：こまめな手洗い・うがい等
- ・県内では、**10歳未満の子ども達の罹患が多い**ようです。

夏休み明けは、**新型コロナウイルス感染症罹患も増える傾向**にあります。



登校前は、お子さんの健康状態をチェックしていただき、ご心配な点がありましたら学校の方へご連絡ください。

まだまだ暑い日が続きます！



防ふせごうご 子どもの熱中症ねつちゅうしょう

子どもは大人よりも熱中症になりやすいです。汗をかき機能が未熟で体に熱がこもりやすく、地面からの照り返しを強く受けるためです。

子どもの熱中症を防ぐポイント

- 水筒すいとうを持ち歩かせ、のどが渴あせく前に水分かわを取らせ
- 通気性つうきせいが良く、汗あせをよく吸すう服ふくを着きせる
- 帽子ぼうしをかぶらせる
- 日陰ひかげや室内しつないでこまめに休やすませる



Smile いっぱいの子に会えることを楽しみにしています！

「げんきいっぱいカード」等、提出物も忘れずに持ってください。

