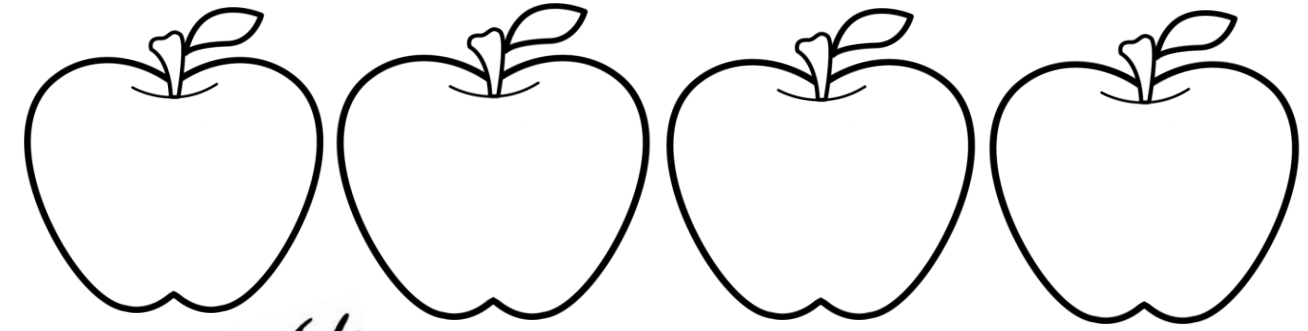


令和2年6月30日(火)
吹田市立東山田小学校
保健室

元気リストを書いてみよう



ちょっと落ち込んでいるとき、疲れたとき、みんなを元気にしてくれるものはなんですか？今までのことを思い出して、下のりんごの中に書いてみてください。
元気を与えてくれるものは、あなたがあなたらしく過ごすために、ひとつのようなものです。これからも大切にしてくださいね(^^) 1つだけでも、たくさんでも、好きなように書いてみてね。



通常授業が始まり、おうちで過ごすよりも、だんだん学校で過ごす時間が長くなりましたね。新しいきまり（てあらいや、マスク、おともだちと距離を少しとったり）もあって、きゅうくつに感じることもあると思います。おうちの人と一緒にいる時間も短くなり、さびしく感じている人もいるかもしれませんね。

それでも、みんな笑ったり泣いたりしながら、ほんたによくがんばってくれているなあ、えらいなあと先生はいつも思っています。



そして、みんなからいつも元気をもらっています！ありがとう！

保護者の皆様にも、毎朝の検温やマスク着用、登下校の見守り、早退のお迎え等、様々な場面でご協力いただき、ありがとうございます。二学期より、内科検診等も引き続き行う予定ですので、今後どうぞよろしくお願い致します。



予防の基本は

手洗い

ハンカチ わすれないでね！

みんな手洗いがとてもじょうずになりました！
きれいに洗った手をふくためにも、清潔なハンカチを、わすれずに毎日持ってきてくださいね！



マスクについて

これから、どんどん暑くなります。マスクをつけての登校中、苦しくてしんどいときは、お友だちと少しはなれて、マスクをはずして登校してもだいじょうぶですよ。

学校の中に入ったら、あせをふいてから、またマスクをつけましょう。



めがねの人は
わすれずに、
もってきてね！



視力・聴力検査を行います

視力検査

- 7月1日(水) 6年生
- 7月2日(木) 6年生
- 7月3日(金) 5年生
- 7月6日(月) 4年生
- 7月7日(火) 3年生
- 7月8日(水) 2年生
- 7月9日(木) 1年生

聴力検査

- 7月13日(月)
 - 7月14日(火)
 - 7月15日(水)
- 1・2・3・5年生
- 聴力再検査
- 7月16日(木)
 - 7月17日(金)



学校での健診は、「スクリーニング(ふるいわけ)検査」です。異常がある可能性のある人に、お知らせをお渡しします。そのため病院を受診された際に、結果が「異常なし」と判断される場合もあります。ご理解いただきますようお願いいたします。

また、受診に関しましては、時期をみてゆっくり受診していただいて結構です。受診後は、学校へ受診結果をご提出ください。よろしくお願いいたします。

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！

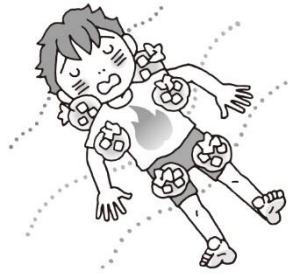


Q3. 熱中症かなと思ったら、
どうすればいい??

• 水分をとって、すずしいところで休む。

• くび、わきの下、足のつけねを冷やす。

(大きなけっかんがとおっているから、この3かしょを冷やすと、ぜんしんを冷やすこうかがあるよ。)



Q1. 熱中症ってなに??



①からだの水分が
たりのななくなると
おこす。

• 体にねつがこもって、
たいおんちょうせつが
できなくなる
びょうきです。

いのち
命にもかかわる
こわいものです。

Q2. 熱中症になるとどうなるの??

- あたまがいたくなったり、耳なりがする。
- めまいがしたり、体がだるくなる。
- ひどいときは、はいたり、いしきがなくなることもある。



☆ なんだか気分がわるい…そんなときには、
すぐにまわりの人や、先生につたえましょう！！



Q4. 熱中症にならないためには、
どうすればいい??

• こまめに、お茶や、お水を飲もう！

☆とくに、体育や休みじかんで外へ行くまえ、
かえってきたあとはぜったいに！！

• あさごはんは、しっかりとたべる！！

• ねぶそくはダメ！ 早めに、ねましよう。

• 外へ出るときは、かならずぼうしをかぶりましよう。

