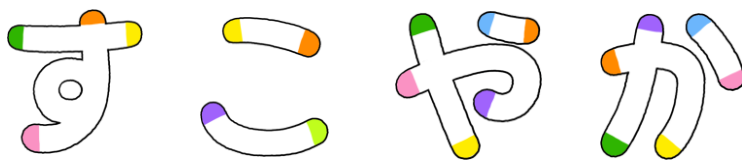


ほけんだより

家庭数配付



『 石けんで手を洗って、ハンカチで手をふきましょう 』



札幌市立

平岸小学校

令和 6 (2024) 年

8 月 27 日

「早寝早起き朝ごはん」で、元気に過ごしましょう



気温の高い日が続いた夏休みでしたが、子どもたちも御家族の皆様も、体調を崩さずに過ごせましたでしょうか。

日の入りが早くなり、朝晩少しずつ気温が低くなっています。気温に合わせて調節できる服装をして、早寝早起き朝ごはん、今後も体調管理に気を付けましょう。

札幌市内では、『手足口病』、『新型コロナウイルス感染症』、『ヘルパンギーナ』の感染症がみられます。また、数年ぶりに『マイコプラズマ肺炎』が流行の兆しです。どの感染症も予防には、流水での『石けん手洗い』と『うがい』が有効です。ハンカチを持ち歩いて、石けんで手洗いをした後は水分をふき取りましょう。

9月9日は、救急の日

正しいケガの応急手当をしましょう

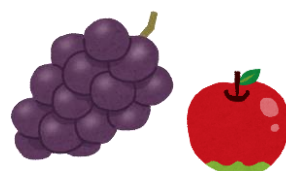
★すり傷・きり傷は、シャワー洗浄などをして、汚れをきれいに落とすようにしましょう。

★傷口は、化膿やとびひにならないように、こまめに絆創膏を取り換えて観察しましょう。

★汚れが取り切れない場合や化膿してきた場合は、医療機関でみてもらうことをおすすめします。



生の果物に気をつけましょう



9 月は、生の果物の「梨」、「巨峰」、「りんご」が学校給食に出されます。

本校でも札幌市全体でも、生の果物を食べると『喉や舌、唇の痒み、ピリピリ感』などのアレルギー症状が出てしまうお子さんが多くいます。昨年は食べても症状が出なかったのに、今年は食べると症状が出たという場合があります。できるだけ、給食だよりを確認して、給食で食べる前に御家庭で食べてみることをおすすめします。もしも、『喉や舌、唇の痒み』などの症状が出てしまった場合は、担任まで御連絡くださいますよう、どうぞよろしくお願いします。

◆8月16日～9月26日は「子どもの命の大切さを見つめ直す月間」です◆

いつも以上に、お子さんの観察をお願いします

近年、長い夏休みの後に気持ちが不安定になる子どもが多いことから、大人は、子どもの様子をいつも以上に注意深く観察することが大切だと言われています。

お子さんの様子を観察されて心配なことがありましたら、御家庭だけで抱え込まずに「平岸小学校スクールナビ 2ページ 各種相談機関」を参考に、誰かに相談することをおすすめします。微力ですが、保健室でお話を伺うこともできます。



★ 観察のポイント ★

- ①朝、起きた時の様子や表情が、いつもと変わらないかどうか。
- ②朝ごはんの食べ具合が、いつもと変わらないかどうか。
- ③学校の準備や支度の様子が、いつもと変わらないかどうか。
- ④頭痛・腹痛など身体症状の訴えが、いつもと比べて頻繁にあるかどうか。
- ⑤ため息や独り言が、今まで以上に、あるかどうか。



★①～③がいつもより元気がない、④・⑤がある場合は、
夕食時などに「元気がないように思うけど何かあったの。」
「何かあったら言ってね。」と子どもに声をかけましょう。

★子どもが話し始めたら、話が終わるまで、じっくり聞いてあげましょう。

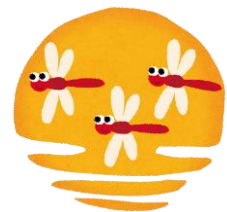
★子どもが話をした後は、「話してくれてありがとう。」と受け止めてあげましょう。

夏の疲れをとりましょう



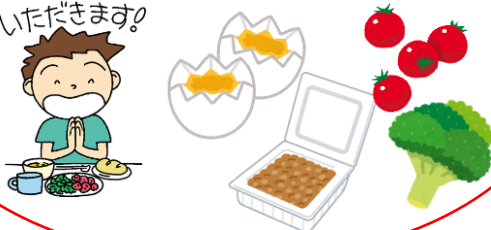
睡眠のリズムを整え、たくさん眠りましょう

おやすみなさい



栄養のある物を食べましょう

いただきます!



入浴や軽い運動で、体と心をリラックス
しましょう

