

ほけんだより 9月

山崎小学校 保健室

さあ、2学期がはじまりました。疲れはでていませんか？

朝晩は、少し涼しさを感じる日も増えてきましたが、昼間はまだまだ暑い毎日ですね。この暑さを乗り切るためにはやはり基本の『早寝・早起き・朝ご飯』が大切です。少しずつ生活リズムを戻して、2学期からも元気に過ごしましょう。

“ぐったり” さんはいませんか？

- 夏休みの疲れが残っている
- 日中と朝晩の気温差に慣れていない
- クーラーで部屋を冷やしすぎている



そんな人は…

お風呂で体を温める

睡眠時間を見直す

制服の上着を持っておく



夏 → 秋
変わりめに注意を

天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



ひる よる

昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



毎日天気予報をチェックして、気温にあった服を着ましょう。制服の上着で上手に調節しましょう。



意外と保健室来室理由で多いのがコレ

花粉やほこいで「目がかゆい」ときは・・・

目をゴシゴシするのはダメ

痛い！
目に何か入った！



目をこすると、こんな危険が

！目の表面が傷つく

！目の奥も傷つく

！手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

手で触らず、
水で洗おう

水をためた洗面器などに顔をつけ、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。



新型コロナウイルスについて

保護者の方へ

全国的に感染拡大しているコロナウイルスですが和歌山県もこの夏、過去最多が確認されたこともあり急激に増加中です。

感染急拡大に伴い、現在医療機関で陽性と判明された方への保健所からの連絡はないようです。

感染が判明した場合・濃厚接触者になった場合は速やかに学校へご連絡ください。

各ご家庭においては2学期からも引き続き感染予防対策（手洗い・換気・3密をさける・マスクの着用等）を行い、少しでも症状がある場合は登校を控えて早めに医療機関を受診していただきますようお願いします。

8月の保健行事

8月29日（月）身体測定 1年生・2年生
30日（火）身体測定 3年生・4年生・6年2組
31日（水）身体測定 5年生・6年1組・6年3組・6年4組
女の子は、髪の毛を頭頂部でくくらないようにしてください。

