

保健室から5点、保護者のみなさまへお知らせいたします。

① もうすぐ梅雨になります。御家庭で以下のことに御配慮ください。

梅雨の時期は、雨が続き、晴れる日が少なくなります。また、湿度が高くなるのでジメジメしたり、ムシムシしたりと少し過ごしにくいと感じる人も多いと思います。そのため、梅雨の時期には、頭痛・だるさ・気分が落ち込むなどの症状が現れることがあります。

この症状を、予防したり、改善したりするためにほけんだよりで以下のことを児童生徒へお知らせしました。御家庭で子どもたちの見守りをお願いいたします。

からだを元気に！			
スマホ・ゲームは時間を決めて使う	1日15分の運動をする	朝に太陽の光を浴びる	好き嫌いせずに食べる
こころを元気に！ストレス発散！			
ゆっくり休む	自分の好きなことをする	たくさん笑う	信頼 しんらい のできる人 ひと に相談 そうだん する
熱中症にも注意！			
気温に合った服装を選ぶ	体調が悪いときは無理をしない	こまめに飲み物を飲む	水筒・汗拭きタオル・着替えを持参する

② 精神科医による健康相談について

日時：7月2日(水) 15:00～16:30 ※1枠30分で実施
御希望される場合は、担任または保健室までお知らせください。

③ 専門医への受診をお願いします

定期健康診断が終了しました。専門医への受診が必要と判定された児童生徒へ「各検診のお知らせ」を配布しております。お早めに医療機関を受診いただきますようお願いいたします。また、受診後は、お知らせ下部の「受診報告書」を御提出ください。

④ 体操着、着替えの持参をお願いします

体操着の貸し出しが増えています。保健室で管理している体操着は、サイズに限りがあり、お子さんが着ることができるサイズがない場合もありますので、御家庭でお忘れのないよう御準備ください。

また、貸し出しを受けた場合には、パンツやおむつは新しいもの、体操着は洗濯後、お早めに保健室まで返却をお願いいたします。

⑤ 目に関するリーフレットについて

全児童生徒へ目に関するリーフレットを配布しました。ぜひ、お子さんと御一読頂き、目の健康について一緒にお話頂ければと思います。御家庭での過ごし方についても御指導をお願いいたします。

お願いばかりで申し訳ありませんが、御協力をお願いいたします。