

ほけんだより 9月

令和2年 戸塚綾瀬小学校 保健室

あっという間に楽しい夏休みが終わってしまいました。
 ゆっくりとおうち時間をすごしたり、外で虫とりや水遊びをしたりしていたのでしょうか。どんなふうにすごしたのか、みんなから話を聞けるのが楽しみです!

なやみやふあんはありませんか?

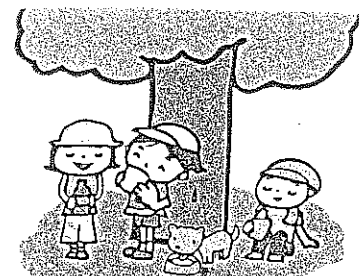


昨年度末から5月まで長いお休みが続いていました。
 そのこともあり、なんとなく学校に行きたくないなあ、勉強についていけるか心配だなあ、など、心と体が新生活になれるまで時間がかかっている子どもが多くいるように感じました。
 こうした「なやみ」や「ふあん」をムリにおさえこまないようにしましょう。
 友だち、おうちの人、先生でもOK! 話すと楽になることも多いですよ。

水分補給

どれが正解?

- ① ジュースをたくさん飲む
- ② 水をこまめに飲む
- ③ 汗をかいたらいっきに飲む

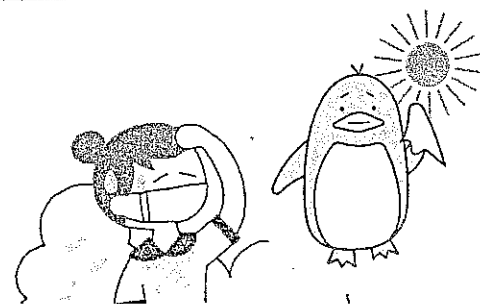


水を一気にたくさん飲むのはよくありません。体の中の水分には塩分が含まれています。この塩分がうすくなると、バランスをとるためにおしっこをたくさん出すので、かえって水分不足になってしまいます。「のどがかわいたな〜」と感じたときには水分不足は始まっています。
 汗をかく前にこまめに水分をとらねば!

9月の保健行事

9/2(水) 発育測定 6年
 3(木) 4・5年
 4(金) 1・3年
 7(月) わかは2年

測定時につめの長さチェックをします。切っておきましょう。



☆お知らせ☆

- ① 新型コロナウイルス感染症対策として、かぜ症状でお休みした場合、出席停止扱いとなります。
- ② 引き続き1日2回の検温と健康カードへの記入をお願いします。
- ③ 8月1日より育児休暇から復帰しました神尾晴菜です。よろしくお願いします。