

ほけんだより

令和6年5月15日
板橋区立板橋第一小学校
校長
養護教諭

No. 3

もうすぐ運動会！

今週の土曜日はいよいよ運動会ですね。みなさんのがんばっている様子は、保健室からもわかります。運動会本番に練習の成果をはっきりできるように体調を整えておくことも大事です。いつもより早くねるようにして、体のつかれをとりましょう。

元気な体でいるために

今週は1～3年生は9時、4～6年生は10時には、ふとんに入って早ねを心がけましょう。朝ごはんをしっかり食べてから、登校しましょう。規則正しい生活は、熱中症予防にもなります。

けがをしないために

爪が長いと、割れたり折れたりしてけがの原因になります。また、友達にけがをさせてしまうこともあります。手・足の爪を短くしておきましょう。

運動の前には、くつひもがほどけていないか確認しましょう。くつのサイズがまっているかも確認しておきましょう。

かぜをひかないために

汗ふきタオルやハンカチで汗の始末をしましょう。かいた汗をそのままにしておくと、体が冷えてしまいます。あせもやとびひの原因にもなります。

おうちの方へ

いよいよ週末は運動会。

当日は気温が高くなりそうです。運動会当日は練習の成果を発揮できるように、お子さんと一緒に表面を読んでください。

健康診断の結果（受診連絡票）について

受診連絡票が続々と提出されています。

6月中旬から水泳指導が始まりますので、耳鼻科・眼科・内科のお手紙が配られた方は、早めの受診をお願いします。（提出〆切はないので、ご家庭の都合で受診してください。）

歯科に関しては、「歯列の定期健診が半年後です」「提出が遅くなります」などの連絡をいただきますが、むし歯や要注意乳歯（抜いた方がいい乳歯）の治療は早めがいいと思います。ご不明な点がありましたら、遠慮なくお知らせください。

ハンカチ・ティッシュを持たせてください！

コロナが5類に移行してからも、学校では手洗いや咳エチケットの指導を続けています。

でもハンカチやティッシュを身に付けていない児童がだんだん増えてきているな・・・と感じています。

ハンカチ・ティッシュを身に付けることが当たり前になるよう、学校でも引き続き指導していきます。おうちでも、朝一声かけていただくと助かります！

本校では溶連菌感染症・ヘルパンギーナが出ていますが、発生するクラスがバラバラで大きな流行はありません。内科校医の先生のクリニックでは、乳児のRSウイルス感染症・新型コロナウイルス感染症の患者さんが多いそうです。