



ほけんたより



11月 Web

八千代南小学校

保健室

H27.11.20発行

No.6

おうちの人といっしょに読みましょう。

風が冷たく感じられるようになってきました。木々の葉も赤や黄に色づいて、耳をすませば、冬の足音が聞こえてくるようです。

気をつけているつもりでも、熱が出たり、のどが痛くなったり・・・と、体調をくずしやすくなります。こまめに手洗い・うがいをして、かぜのウイルスを近づけないようにしましょう。



かけ足をするときのけんこうチェックをしよう！

朝のかけ足が始まりました。みなさん元気いっぱい走っていますね。

かけ足をする時にチェックしてほしいことがあります。



走る時は、こんなことに気をつけて！

★すいみんを十分に（とくに早寝）

★朝ごはんを食べてこよう

★準備運動をしっかりやろう

★自分の足に合ったくつをはこよう

★汗ふきタオルを用意しよう

★走っていて調子が悪くなったら、早めに、近くの先生に言ってくださいね！

こんな症状が出たら、無理はしない！

★胸が痛い

★息が苦しい

★吐きそうになる

★頭が痛い

★体の調子がいつもと何かちがう感じがする

走り終わっても急に立ち止まらないように、ゆっくり歩きながらクールダウンしましょう。
急に走り出したり、立ち止まったり・・・では体がそのリズムについていけませんね。

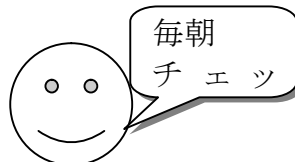


保護者の方へ

朝の健康観察をお願いします

★健康観察のポイント★

- ☐ 前日の夜は、よく眠れたか
- ☐ 食欲はあるか
- ☐ 顔色は良いか
- ☐ 頭痛・腹痛・発熱・下痢・吐き気・おう吐・かぜ等の症状はないか
- ☐ いつもとどこか違う様子がないか（全身状態の確認）など



健康観察を行っていただいた上で

1. 当日の朝のかけ足に参加させるか、見学させるか。
2. 見学させる場合は、運動場を歩く程度はさせてもよいのか、それともさせない方がよいのか

上記について判断していただき、お子さんに、その旨をきちんと伝えておいてください。

高学年の児童については、おうちの方の健康観察と児童自身の自己判断もあわせて、判断していただきますようお願いいたします。

なお、持病のあるお子さんの場合は、主治医の指示に従ってください。