

保健室に来る前に、自分でできること

すりきず・きりきず → 水道の水で、洗う

傷口についた砂やよごれをきれいに洗い流しましょう。ぬらすだけではなく、自分の手でかるくこすりながら洗いましょう。



血が出た → ハンカチやティッシュでおさえる

出血を止めることができます。また、ろうかをよごさないで保健室まで来ることができますね。毎日忘れずに持ってきてましょう。



今年の夏は本当に暑いですね。

2学期も、しばらくは暑い日が続きます。下校まで足りる十分な量の麦茶を持てきましょう。水筒1本で足りないようならば、麦茶を入れて凍らせたペットボトルを追加で持ってきてもいいですね。

汗をかくと、体から水分、塩分、

ミネラル成分が失われるので、ミネラルを含む麦茶は熱中症予防に適しています。麦茶を入れた水筒に、ふたつまみ程度の塩を入れるのもいいですよ。



あうちの方へ~2学期が始まりました~

まだまだ暑い8月から風邪やインフルエンザが流行る12月まで、2学期は気候の変化が激しく一番長い学期です。各学年、行事も計画されていて、充実した学期でもあります。

学校でも、子どもたちの体調の変化に気をつけながら、充実した2学期を過ごせるように気をつけておきたいと思いますので、ご家庭の方でも、子どもたちの様子をしっかりと見ていただき、楽しい学校生活が送れるように、協力していただければと思います。

もし、お困りのことやご心配なことがありましたら、いつでも連絡いただければと思います。特に5・6年生は「宿泊訓練」や「遺跡・史跡巡りの旅」「修学旅行」などがありますので、連絡いただければ一緒に考えたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

~2学期からの歯みがき・フッ素洗口について~

新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、3月から中断していたフッ素洗口・歯みがきですが、久山町ヘルスC&Cセンターや先生たちと協議を重ねた結果、フッ素洗口については感染拡大防止対策に配慮しながら、木曜日の朝の時間に、全校一斉に自分の机で行うことになりました。

歯みがきについては、手洗い場の蛇口の数や、うがいでの飛沫のリスクを考慮して、引き続き中止という形を取らせていただきます。ご家庭での朝・晩の歯みがきを念入りに行うようにしてください。

フッ素洗口は、歯みがき後が効果的なことから、木曜日の朝のご家庭での歯みがきも忘れないようにしてください。

年度当初、学校に届いていたヘルスC&Cセンターからの全児童への歯ブラシは、担任からご家庭の方へ配付しますので（1年生はコップも）朝・晩のご家庭での歯みがきにご使用ください。