

お子さんといっしょにお読みください。

えがお

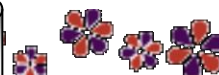
天方小学校 ほけんだより

平成24年6月29日

梅雨が終わると、子どもたちが大好きな夏がやってきます。子どもたちはみんな元気よく外で遊んでいますが、晴れた日は気温とともに熱中症のリスクも高まります。規則正しい生活で体調を整え、これからの暑い時期も楽しく安全に過ごせるようにお願いします。



定期健康診断が終了しました！



4月から6月にかけて行っていた、定期健康診断がすべて終了しました。提出書類や準備等、御協力ありがとうございました。各種健康診断の結果につきましては、7月の体重測定後に配布する健康手帳1ページ目を御確認ください。

また、治療や精密検査が必要と診断された人には、お知らせの紙を出してあります。なるべく早く病院へかかるようにお願いいたします。



～7月の体重測定～

1年	2日(月)	2年	3日(火)	3年	4日(水)
4年	5日(木)	5年	9日(月)	6年	10日(火)

※測定後、健康手帳を配布しますので、グラフの作成をお願いします。

熱中症に注意！

○こんな症状があると、熱中症の可能性あります

- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 筋肉痛がある
- 汗がとまらない



- 頭痛がある
- 吐き気がする
- 体がだるい
- 虚脱感がある



- 意識がない
- けいれんしている
- 体温が高い
- 呼びかけに対する返事がおかしい
- まっすぐ歩けない



重症度

軽

中

重

○運動をするときの注意点



生活調査票、睡眠チェックシートの記入のお願い

泉陽中学校区では、幼稚園から中学校までの12年間「成長の記録」を使って、発育の様子や学期ごとの生活の振り返りを行っています。また、昨年度から重点的に行っている睡眠については、「睡眠チェックシート」を使って睡眠状況の見直しを図っています。子どもたちが自分の生活について見直す機会となれば幸いです。御協力よろしくお願いします。

生活調査票の記入について

・発育の記録

4月の身長・体重の結果を見て、折れ線グラフを作成してください。

・生活調査票

4月から記入した日までの生活を、子どもと一緒に振り返って記入をお願いします。結果は後日お知らせします。

※ 平均的な起床時刻と就寝時刻を記入してください。

※ 保護者印を忘れずにお願いします。

7月4日（水）までに担任へ提出してください。

睡眠チェックシートの記入について

チェック期間は、7月2日（月）～8日（日）です。

1、2年生については、家でお子さんと一緒にチェックをお願いします。3年生以上は、学校で本人がチェックします。チェックシート及び記入についての説明書は、2日（月）に配布します。

1～3年生は9時間以上、4～6年生は8時間以上睡眠がとれるよう、御家庭でも早寝早起きの声かけと見届けをお願いします。

生活調査票 ※ 各学期を振り返り、1

項目	学年		年少			年中			年長			小1		
	調査月		7	12	3	7	12	3	7	12	3	7	12	3
起床時刻		時												
就寝時刻		時												
朝食	毎日食べる	○												
	時々食べる	△												
偏食	いつも食べない	×												
	ない	○												
歯みがき	ある	×												
	3回以上	○												
排便	2回以下	△												
	しない	×												
ストレス	朝する	○												
	その日の中でする	△												
おやつ	しない	×												
	ある	○												
生活	わからない	×												
	毎日食べる	○												
規則正しい生活	時々食べる	△												
	食べない	×												
欠席	心がけた	○												
	まあまあ心がけた	△												
園・学校	心がけなかった	×												
	休まなかった	○												
遅刻	たまに休んだ	△												
	よく休んだ	×												
早退	遅刻しなかった	○												
	たまに遅刻した	△												
振り返り	よく遅刻した	×												
	早退しなかった	○												
毎日	たまに早退した	△												
	よく早退した	×												
保護者 印	よくがんばったほうだ	○												
	まあまあがんばった	△												
	がんばれなかった	×												

救急法を学びました



5月29日（火）に、第1回学校保健委員会を開催しました。日本赤十字社静岡県支部の指導員4名を講師に迎え、心肺蘇生法・AEDについて学びました。AEDが学校に導入されたことや、心肺蘇生法の内容で以前と変わったこともあり、参加してくださった方々は、みなさん真剣に取り組んでおられました。講習会の中で、「傷病者が心肺蘇生法を行ってもらって助かったとしても、後に障害が残ってしまうことがある。そういったことをできるだけなくすためには、傷病者を発見したら、なるべく早く心肺蘇生法を開始することが大切です。」というお話がありました。万が一のときに備え、学んでおくべき重要なことだと改めて実感しました。



参加してくださった保護者の皆さん、お忙しい中ありがとうございました。