

ほけんたごより

令和5年8月30日

小松島支援学校

担当:

(おうちの人と一緒に読んでね。)

34日間の夏休みが終わり、久しぶりに元気な児童生徒の笑顔が見られました。

今年の夏は、観測史上最も暑い夏になりましたね。あの北海道で熱中症疑いという痛ましい事故もありました。規則正しい生活を取り戻し、早起き・早寝を心掛けましょう。

8・9月の保健目標 ・ 水分補給をしよう

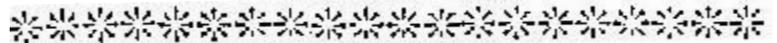
① 水分補給をこまめにしよう

熱中症の予防に欠かせないのはこまめな水分補給です。のどが渇いたな、と思った時には、すでに水分が足りない状態です。こまめに水分を補給し、熱中症を予防しましょう。

② あさごはんは和食を食べよう

あさごはんには、お米を食べることをおすすめします。パンには小麦粉の他、様々な添加物やマーガリン等が多く含まれていますし、栄養バランスが悪くなりがちです。「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食事で、酷暑を乗り切りましょう。【まめ・ごま(種実類)、こめ(米)・わかめ(海藻類)・野菜・魚・しいたけ(きのこ類)・い(いも類)】

保護者の方へ



連日暑い日が続いていますが、お子様の体調はいかがですか。さて、夏休み中の健康状態を把握し、今後の学校生活を送るための参考にするため、夏休み中の健康調査を実施いたします。

つきましては、下記の調査用紙に夏休み中の健康状態を記入し、担任へ提出していただきますようお願いいたします。元気に過ごされていたお子様についても1の質問の「いいえ」に○を付け、全員提出していただきますようお願いいたします。9月4日(月)までに御提出をお願いします。

また、「健康の記録」「成長曲線」の提出日は夏休み明け登校初日でした。未提出の場合は御提出をお願いします。(中3高3は提出物なし。小6は「成長曲線」のみ。高1・2は「健康の記録」のみ。その他の学年は「健康の記録」「成長曲線」両方提出です。

きりとり 夏休み中の健康調査【9月4日(月)までに全員提出してください。】

部 年 組 氏名

1 夏休み中にけがや病気をしましたか？ はい・いいえ (はいと答えた方は下表へも御記入ください。)

傷病名	
いつ(何月何日等)	
原因・症状等 (できるだけ詳しく)	
病院には行きましたか？	はい・いいえ 病院名:
現在の状態は？	① 完治 ② 通院中 ③ 通院はしていないが治っていない ④ その他 ()

※ 裏面も御記入ください。

深刻化する異常気象を食い止めるために…

Maui島での山火事、各地での熱波や干ばつ、豪雨などの異常気象がも

はや新しい平常になっています。科学雑誌Natureの記事によると、温暖で

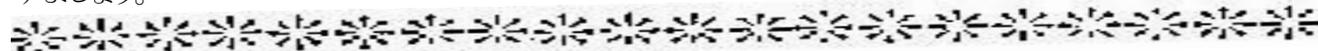
緩やかな気候の時代は終わり、来年の熱波はもっとひどくなると予想されてい

ます。原因は、私たち人間の活動です。電気の使いすぎをやめて、化学製品やプラスチックの

多用を控える。食品ロスを減らし、化学肥料や農薬に頼らない生産者さんを応援するなど、一人

ひとりにできることはあります。健康と深い関わりのある環境を守るために、自分の生活を見直して

みましょう。



新型コロナウイルスの出席停止期間を再度お知らせいたします。御確認ください。

新型コロナウイルスによる出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

(無症状の場合は、陽性となった検体を採取した日から5日経過するまで。)

留意点

- ※ 症状が軽快した日が1日延びると、出席停止期間も1日延びます。
- ※ 停止期間が過ぎても、発症から10日を経過するまでマスクの着用を推奨します。
- ※ 「症状が軽快」とは、従来の社会一般における療養期間の考え方と同様、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。
- ※ この基準より出席停止の期間を短縮することは、基本的に想定されていません。
- ※ そのほか、合理的な理由があると校長が判断する場合には出席停止とすることがあります。

2 その他、現在のお子さんの健康状態で知らせておきたい事などありましたら、御記入ください。

3 検診結果より受診を勧められ受診したが、受診報告書が見当たらない方は御記入ください。

例: ○月○日 ○○科受診 治療中

