



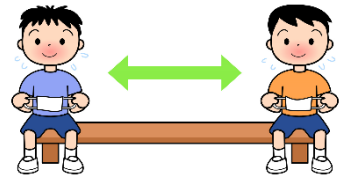
ほけんだより 8月

R2.8.7
藤沢東小
保健室

家庭数

夏休みです！！

8月に入り、やっと梅雨明け宣言！天気がスッキリするのは気持ちがいいけど、気温が急激に上昇すると体力が追い付かず熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給も大切ですが、ソーシャルディスタンスが保てる時にはマスクを外すなど

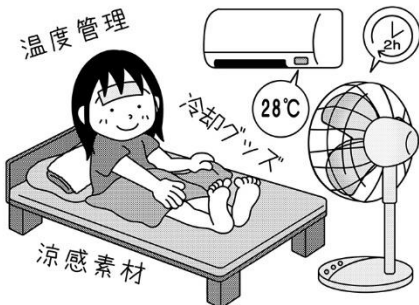


「with コロナ」の生活様式の中でも工夫しながら過ごせるといいですね。2週間という例年より短い夏休みですが、出来ることを探して充実した夏休みをお過ごしください。

保健目標：早寝・早起きをしよう



めるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず
睡眠上手は

心地よく
眠るために



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない

◇お願い◇

毎日行っている健康観察票は夏休み中も引き続き記入をお願いします。
2学期(8/24)からまた学校へ毎日持参してください。



◇2 学期の保健行事◇ 要保存

月日	曜日	項目	対象学年	準備
8月25日	火	発育測定	つくし・6・5年	体育着の用意。手足の爪を切ろう。
8月26日	水	〃	4年	〃
8月27日	木	〃	3年	〃
8月28日	金	〃	2年	〃
8月31日	月	〃	1年	〃
9月2日	水	耳鼻科健診	つくし・1・5年・6年該当	* 問診票
9月7日	月	眼科健診	全学年	前髪が目にかからないような髪型
9月10日	木	心電図	1年	8/24 (月) レポート配付 8/27 (木) 回収
9月11日	金	内科健診	2・3・4年	* 問診票
9月16日	水	耳鼻科健診	2・3年・4年該当	〃
9月18日	金	内科健診	つくし・1・5・6年	〃
11月16日	月	心電図	4年	10/16 (金) レポート配付 10/20 (火) 回収
11月17日	火	尿検査	全学年	11/16 容器配付
11月26日	木	歯科健診	1・3・5年	朝の歯磨きを丁寧にしてくる。
12月3日	木	〃	つくし・2・4・6年	〃

問診票について

8月24日(月)に配付します。8月26日(水)までに回収です。お忙しい所、短い期間で恐縮ですが、ご協力お願いいたします。

子育てコラム ～一緒に子育てを考えよう～

「大好き」「宝物」「味方」は魔法の言葉

お子さんにこの3つの言葉を掛けていますか？私たち大人は言わなくても態度などで当然子どもは分かっているだろうと思いがちですが、子どもは言葉にしてくれた方がとても喜ぶのだそうです。親がしっかりと子どもへこの3つの言葉を掛けて愛できるように大好きだよという事をアピールしてあげる事が子どもの心の安定に繋がり、子どもが実力を発揮できるようになるということです。

私はそれを聞いて早速我が家の子どもに試してみました。6歳の息子はとっても喜んでくれているようでしたが、11歳の娘には「気持ち悪い」と言われてしまいました・・・。同じ言葉でも年齢によって言い方や態度を選んだ方が良さそうです。

ぜひ試してみてください。

