

保護者向け
保健だより

保健室から9月号

日進市立南小学校
令和6年9月3日

体調管理を続けましょう

2学期が始まりました。毎日のお子さんの健康観察を、引き続きよろしくお願ひします。また、本人・家族など周囲の人の体調を考慮しながら、マスク着用などの感染症対策も行ってください。

夏休み中の「すまいる点検表」へのご協力を、ありがとうございました。よりよい生活習慣を心がけながら、心身共に元気な2学期にしていきましょう。

家族だから気づきやすい【こころのSOS】

「なんだかいつもと様子が違う」「こんなこと、今までなかったのに…」など、【こころのSOS】のサインは、日ごろのコミュニケーションの中にかくれています。気付いたときには、お子さんの話をじっくり聞くようにしましょう。また、担任にお伝えいただけますと、学校でも経過を見守ることができます。

かけがえのない一人ひとりの命を守るために、まずは気づき、声をかけるところから始めていきましょう。

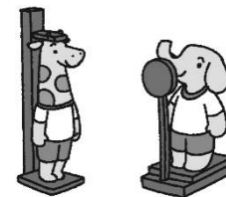
子どもの【こころのSOS】のサイン（厚生労働省HPより）

- ・朝、起きられない。
- ・睡眠のリズムがくずれている。
- ・食欲がない、あるいは食べすぎる。
- ・急激にやせたり太ったりする。
- ・（特に朝）頭痛や腹痛を訴える。
- ・元気がない、顔色が悪い。
- ・学校に行きたがらない、行かない。
- ・一人で部屋にこもりがちになった。
- ・無口になった、家族と話さなくなった。
- ・イライラしている、ちょっとしたことで怒りっぽくなった。

9月の身体測定・健康診断の実施について

身体測定と健康診断を、以下の日程で行います。体操服を忘れないようにお願いします。体操服を忘れた場合は、体重測定のみ後日実施しますので、ご承知おきください。

9月	5日(木)	身体測定(6年)
	9日(月)	身体測定(2年)
	10日(火)	身体測定(1年)
	11日(水)	身体測定(3年)
	13日(金)	身体測定(4年)
	18日(水)	身体測定(5年)
	18日(水)	尿検査(全校)
	19日(木)	
	12日(木)	野外活動事前検診(5年)
	26日(木)	修学旅行事前健診(6年)
10月	10日(木)	尿検査(予備日)



災害への備えは、家族で一緒にしましょう

8月に「南海トラフ地震臨時情報・巨大地震注意」が初めて発表され、私たちの災害への備えを見直すきっかけとなりました。

★家の中家具の置き方を工夫していますか？

「家具は倒れるもの」という認識を持ちましょう。

★食料・飲料などの備蓄は十分ですか？(3日分は必要)

★非常用持ち出しバックの準備はできていますか？

★ご家族同士の安否確認の方法は決まっていますか？

災害用伝言ダイヤル(171)、災害用掲示板もあります。

★避難場所や避難経路を確認していますか？

ハザードマップを確認しましょう。

総務省消防庁HP

「eカレッジ ともぼうさいランド」⇒⇒⇒

家族で防災について話し合っておきましょう！