

お日さま

浦河小学校
ほけんしつ
2021年8月17日

夏休みが終わって、2学期がはじまりました。みなさんの元気な顔を見ることができて、先生はとってもうれしいです！みなさんはどんな夏休みをすごしましたか？よかったら話してみてね(*^-^*)
新学期がはじまって、毎日の生活になれていくためにはスタートが肝心です。スタートダッシュのおすすめは、生活のリズムを何か一つだけでも学校リズムにもどしてみる、ということです。頭と体のスイッチを切りかえて、2学期モードにできるよう、がんばりましょう！

プール学習がはじまります。

8月18日より、浦河小でもプール学習がはじまります。
実は、ふだんの体育とくらべて、水の中の運動は、
体にいいことがいっぱいあるのです。



こんなところを パワーアップ!

- 水の中であぐらと、
水のカがからだにかかるので、
からだ全体のきん肉がきたえられる!
- 水のつめたさが皮ふや血管をしげきして
皮ふがじょうぶになる!
- 泳ぐときに、さんそをたくさんつかうので
心臓や肺のはたらきをよくなる!
- 水のカがかかるので、動くときには
たくさんのカがひつようになる。だから、
エネルギーをいっぱいつかうことになる!
だから、朝ごはんはとっても大切!
プールの日は、しっかりと朝ごはんを食べてみよう。

プールのまえにからだチェック!

- ねつっぽい ○ 食欲がない
- ねぶそく ○ あたまがいたい
- おなかの調子がわるい
- のどがいたい ○ だるい
- 目がかゆい、目やにがでている
- ★ 1つでもあてはまる人は
おうちのの人に相談してね

おやくやく

- ・ みみそうじ、つめきりを
おうちでやってみよう。
- ・ あよぐ前にじゃんびたいそうを
しっかりやろう。
- ・ 入る前と出たあとは
シャワーをあびよう。
- ・ 夜はお風呂にはいって
はやめにねましよう。
- ・ なおっていないTがは
おうちのの人に知らせてね。

からだの調子をととのえて
元気に楽しく参加できるようにしましょう。

おうちの方へ

★水泳学習の日は、「朝の健康チェック」をお願いします。

水泳は、水の中で行われる運動のため、普段の体育の授業に比べ、その日の健康状態によっては事故につながる恐れがあります。そうした事故を防ぐためにも、朝の健康チェックが大切です。以下のような症状がないかを、ぜひお子さんと一緒に確認していただけますと、お子さん自身も安心して授業に臨めるかと思えます。

★こんなところに注意！健康チェック★

- 熱はありませんか？ □ 食欲はありますか？ □ 昨夜はよく眠れましたか？
- 目ヤニがでたり、充血したりしていませんか？
- 鼻水やせき、くしゃみなどをしていませんか？
- 吐き気がしたり、下痢をしたりしていませんか？
- 皮膚に大きなキズ、湿疹、水ぶくれなどはありますか？
⇒皮膚に症状があるときは、お医者さんに相談してください。

★皮膚感染症の時のプール利用

皮膚感染症	特徴	プール利用
とびひ	水ぶくれが破れ、ただれやかさぶたができる。夏季に多く、痒みを伴うこともある。	治るまで入れません。
水いぼ	中心がへこんだ直径2-5ミリのイボができる。時には痒みを伴うこともある。	利用はできるが、タオルや浮き輪、ビート版などの共用は避ける。
アタマジラミ	頭皮に寄生する。痒みを伴うこともある。清潔さとは関係ない。	治療開始後はよいが、タオルやヘアブラシ、水泳帽の貸し借りは避ける。
疥癬 (角化型は除く)	頭皮に発疹やしこりができる。非常に強い痒みを伴う。	治療開始後は問題ない。

擦り傷に関しては、ジクジクした傷口がある際など、水泳学習に適さない場合もあります。絆創膏なども、水の中では取れてしまうことがあります。ケガに関して、判断に迷う際は学校までご連絡ください。

★歯科検診、内科検診の日程が決まりました。

1学期に延期となっておりました、内科検診と歯科検診の日程が決まりましたのでお知らせします。
歯科検診…9月7日(1・2・3年生)、8日(4・5・6年生)
内科検診…10月19日(1・2・3年生)、20日(4・5・6年生)
詳しい内容については、時期が近くなりましたらお知らせいたします。ご確認ください。