

ほけんだよい



しろ東
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

城山東小保健室

R5.12月



12月の保健目標

かぜをひかないようにしましょう



11月15日就学時健康診断

来年最上級生の5年生 会場づくりや掲示物でおもてなししてくれました！



当日朝、会場づくりはもちろん、

そうじの手伝いを。「好きな給食」
「好きな遊びや場所」を紹介する掲示物で、新1年生をおもてなし♪

←内科検診待ちスペースに設置。親子で読んでくれていました！



←緊張中、しっかり検査できました★

来年の入学式で会えるのが
楽しみです♪

11月28日 3年生手洗い授業実施

手洗いちェッカーを使っ
て、自分の手洗いが出来
ているか確認です！



手洗いの先生をお招きしました
それぞれの児童が、洗い残し発見！

寒さ対策、ご家族で♪ 服装、登校時防寒具など、朝の仕度を是非一緒に！

子どもの冬の

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ
時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意
味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、
刺激の少ない素材がおすすめです。

アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるも
のだと便利。フードは遊具などに引っかかっ
てケガをしやすいので注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、
裏起毛やボア素材だと暑く
なってしまいがち。動きやすいよう厚手さ
ず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたち
のために、おうちの方も上手な服選
びを手伝ってあげてください。

寒さを感じる季節、防寒具がないので手を
ポケットに入れて登校する児童をよく見か
けます。

つまずいた時に、手が出にくく
大きなけがにつながります。
手袋を準備しましょう！



服装は自分を守る大切なものです。
保護者の方による朝仕度の確認を是非★

「家の中でも、アウター(ジャンパーやコート)を着て生活していますか？」

換気もしているせいもあり、学校の中は寒さを感じる場所があります。登下校で着ているアウターを着なくても生活できる服装選びをお勧めしています。

屋外で着ているものを着たまま、家の中で過ごすことはしていないと思います。それと同じで、校舎内に入り学校生活が始まる際、登下校で着ているアウターは、脱いで生活するよう指導しています。

天気予報等で気温を一緒に見て服を選ぶなど、ご自宅でのお子様との時間に繋げてみてください。



感染症流行しています！

★早退をする児童の中に、「実は以前から体調に違和感を感じていた…」「朝から体調が悪かった。」という児童がいます。

学校は集団生活をしています。感染拡大予防の為に、登校前、自宅での健康観察をお願いします。そして、体調不良を感じている場合、自宅療養をお勧めします。感染拡大予防の為に、ご協力をお願いいたします。

★感染症によって、登校時に学校に提出するものが違います！

学校ホームページに掲載していますので、確認をお願いいたします！



⇒ 学校ホームページ
かわべりの上に、感染症についての
書類があります

いよいよ今年度最後になりました！

1月 9日(火) 5・6年生
10日(水) 3・4年生
11日(木) 1・2年生



*計測当日の髪型を気を付けてくださいね♪

*保護者の方へ、結果のお知らせを配付いたします。

希望される方には、前回同様、成長曲線も配付しています。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。
いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。

例	#8000 こども医療でんわ相談	休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。
	#7119 救急安心センター事業	急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼っておくのがおすすめです。