

ほけんだより

しろ東
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA



9月の保健目標
からだをきたえよう



日中はまだ暑い日が続きますね。
疲れが出ると熱中症にもつながりやすいので、正しい生活習慣になるよう、見直しましょうね♪

生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしてください。
みなさんの夏休みの話を聞くのがとっても楽しみです♪

心も体も成長中!!

身体計測を行いました

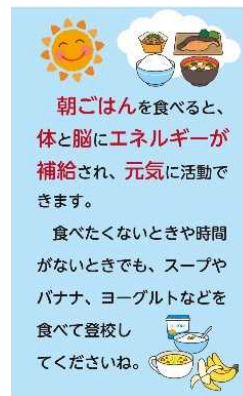
夏休み明け、身体計測を行いました。
結果はお子様を通してお渡しします。ご家庭でご活用ください。

なお、お子様の成長曲線を希望の方にはデータをお渡ししておりますので、希望される場合は担任を通して保健室までお知らせください。



生活習慣は戻りましたか?

生活リズムを
学校モードに
戻そう!



学校がスタートして
朝食はどう?
何時に寝てる?

寝ているあいだに
脳と体の疲れが
取れます。



その症状、花粉症?

秋にも花粉症がある!?

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。
熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。

一緒にできる /

花粉症対策	マスク	家に入る前に服をたたく
うがい	洗顔	服を洗う

のどに付着した花粉を洗い流す 顔に付いた花粉を洗い流す 服に付いた花粉を落とす

ヨモギ
ブタクサ
カナムグラ

おうちの方へ
こんなときは
お知らせください

- ☐ 夏休み中にケガや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た
- ☐ 緊急連絡先が変わった
- ☐ そのほか、お子さんの体調で気になること

保健室の 宮 地 まで、ご連絡ください。

給食時の使用:マスク常備について

以前からお伝えしております、学校でのマスクの常備についてお願いです。
学校では給食の際、当番児童以外もマスク着用で配膳をしています。
マスクは、どんなタイプの物でも構いません。
予備を含めたマスクの持参を引き続きお願いいたします。



*忘れた児童には学校の予備マスクを配付しておりますが、その後、ご家庭から個包装されたマスクの返却をお願いする予定です。