

保健室からのお知らせ

☆ 季節の変わり目です、かぜに注意しましょう！ ☆

さわやかな季節、秋ですが、朝・晩は肌寒くなってきました。人間のからだは気温の変化に適応しようと頑張り、その疲れが出て体調を崩しやすくなってしまいます。十分な睡眠や バランスのとれた3食の食事、手洗い・うがい、衣類の調節（ベストやセーター、下着など）を心がけてください。かぜをひかないように、元気にお子様を過ごせるよう よろしくをお願いします。

また、季節の変わり目になると、急に気温が 低くなり、気管支が縮んで せきが続くことがあります。「せきがでる」「のどがいたい」など、体調をくずしているお子様は、かぜになる前に “ お茶を飲んでのどをうるおす ” “ うがいをする ” などして体調管理にご配慮ください。また、せきがでるときは、ハンカチで口をおさえたり、せきが続くときはマスクの着用、準備をお願いします。そして、食事の前や外から帰ってきた時の、手洗い・うがい も忘れずに行えていますでしょうか？学校でも声かけ、実施を行ってまいりますので、ご家庭でもよろしくお願いします。

☆ 第2回 発育測定を行います(身長・体重・視力) ☆

- ★ 日時 → 10月15日(火)～10月25日(金) 各クラスの時間割りを御覧になってください。
- ★ 注意事項 → 身長測定の際、正確に測定できるように、ポニーテールや頭頂部での髪留めなどは、測定日にはご遠慮ください。
- ★ 測定日に欠席したお子様は、後日行います。
- ★ お子様の測定結果は、「成長の記録」に記入して配付致します。御覧になられましたら捺印、又は、サイン記入の上、担任までお戻しくださいますよう、お願いします。

☆ 6年生の保護者様へ☆

～修学旅行事前健康調査について～

- ★ 配 付 → 10月1日(火)
- ★ 提出日 → 10月9日(水)
- ★ 保健証のコピーをお忘れなく。
- ★ 10月23日から元気に修学旅行へ行けますよう、体調管理には十分ご配慮ください。体調が優れないと楽しみも半減するかと思います。よろしくお願いします。



平成25年 10 月