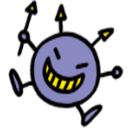


にこにこ ほけんだより

令和6年10月11日
下伊場野小学校保健室

運動会や花山合宿、遠足など、行事が盛りだくさんだった一学期が終わり、明日から4日間の秋休みとなります。今は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期なので、秋休み中は登校日と同じような生活リズムを送るよう、お子さんへのお声掛けをお願いいたします。



みやぎ県内で新型コロナウイルス感染症が流行っています

○こまめな手洗い

外から帰ってきたときやトイレの後など、こまめに手を洗いましょう。30秒程度掛けて、流水と石けんで丁寧に洗うのがポイントです。また、外出する際はハンカチやティッシュを携帯しましょう。

○せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュ、服の袖を使って、口や鼻を押さえましょう。

○熱や喉の痛み、ひどいせきが出るときは、無理をせず自宅で休む

体の抵抗力を高めるため、「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」を心掛けましょう。

○換気の確保

常時2方向の窓を開け換気を行いましょう。



* 健康に関する記録についてのお知らせ *

今年から、大崎市内小・中学校では、お子さんの健康に関する記録を紙媒体での管理ではなく、電子化での管理になりました。

これまでは、1学期に行った健康診断（身長・体重の測定値や内科検診、歯科検診など）の結果は、「健康の記録」（黄色）に直接記入し保護者の皆様へお知らせしていましたが、電子化に伴い、「健康診断のお知らせ」（A4用紙）で通知いたします。

これに伴い、これまで使用していた「健康の記録」（黄色）を本日返却いたします。ご自宅での保管をお願いします。（中学校でも使用しません。）