

ほけんだより

H30. 8. 31
村岡小学校
保健室



夏休み健康調査 【締め切り 9月4日(火)】

保護者の方へ

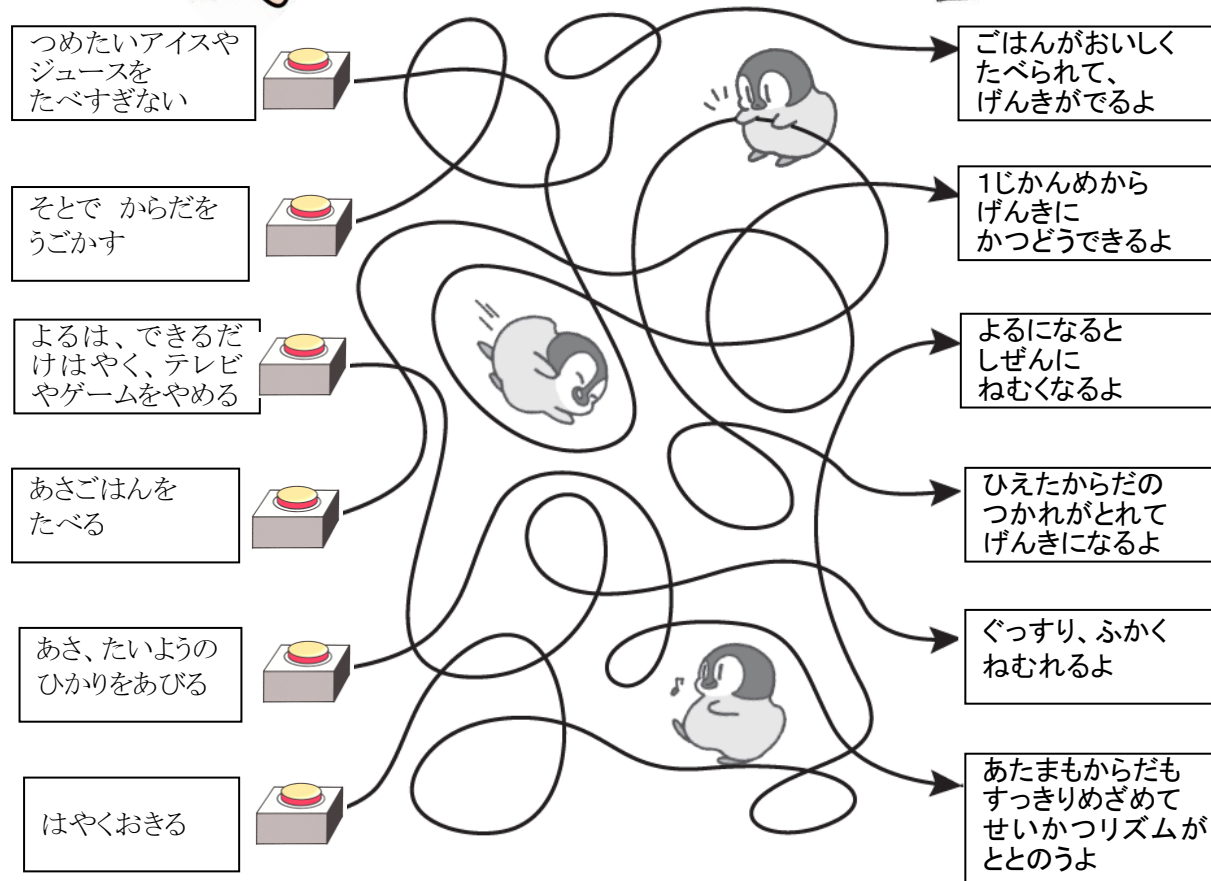
夏休み中の生活を振り返り、現在の健康状態をお子さんと相談してお書きください。記入することに支障がある場合は、担任または保健室までお知らせください。

2学期がスタートしました。夏休みの生活リズムから学校の生活リズムにもどすために、「ねる時間」「おきる時間」「朝ごはんを食べる」ことに注意して、体調を整えましょう。

★土曜日や日曜日の朝も、学校へ行く日と同じ時間に起きることが大切なポイントです！

夏休みで乱れた生活リズム... 切り替えスイッチをおしてみよう！

これがスイッチ おしたらどうなる？



▲「つかれているなあ〜」と感じたら、自分で「切り替えスイッチ」をおして、1時間目からあくびが出ない体で登校しましょう！



年 組 名前	
(1) 夏休み中、病院にかかるようなケガはしませんでしたか？	<ul style="list-style-type: none"> ・しなかった ・ケガをした <p>* 具体的にどんなケガですか？</p>
(2) 夏休み中、発熱したり、風邪をひいたりしませんでしたか？	<ul style="list-style-type: none"> ・しなかった ・風邪や発熱があった <p>* 具体的に...</p> <p>○ 風邪 【症状や期間は？】</p> <p>○ 発熱があった【 °C くらいの熱が 日間ほど続いた】</p> <p>そのとき受診しましたか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受診した ・受診しなかった <p>【診断結果】</p> <p>風邪による発熱 ・ 胃腸炎</p> <p>その他の病名【 】</p>
(3) 夏休み中、睡眠時間は十分とれましたか？	<ul style="list-style-type: none"> ・8~9時間程度寝た ・睡眠不足(7時間以下) ・寝過ぎた(9時間以上) ・昼夜逆転ぎみ
(4) 夏休み中、朝食を食べていましたか？	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日きちんと食べた ・ほぼ食べた ・週2~3回食べた ・ほとんど食べなかった
(5) 2学期に向けて、不安なことや心配なことはありますか？学校での対応で注意することがあれば、お書きください。	<ul style="list-style-type: none"> ・なし ・ある どのようなこと？