



令和5年  
9月1日  
阿嘉幼小中  
保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み明けは、久しぶりの学校生活となる上、運動会練習も本格化するので、心と体の疲れが出やすい時期です。疲れたなどと思ったら、早めに寝たり、おいしいものを食べたり、好きなことをやってリフレッシュしたり、気持ちと体をゆったりさせる時間をつくれるといいですね。今学期もお子様の体調管理をよろしく願います。

## 歯と口の健康週間について

7月にもお知らせいたしましたが、9月4日(月)に、梅花女子大学の学生さんによる歯科保健指導がありますので、お知らせいたします。(予備日は9月5日(火)となります。)

幼稚園:9時30分~ 保護者の皆さんへ仕上げ磨きの指導もあります。

ぜひご参加ください。

小学1,2年:3校時 小学3,4年:4校時 小学5,6年:6校時

中学生:給食時間~5校時 ※中学生は咀嚼回数についてカウントがあります。

※当日は、小学1~4年生は歯垢染め出し液を使用する予定です。汚れてもよい服装もしくは汚れが目立たない黒っぽい服装での登校をお願いします。

※夏休み明けですが、歯ブラシとコップの持参を忘れずをお願いします。また、保健指導時に口腔周りを拭き取るためのハンドタオルを持参してください。



### スクールカウンセラー及び療育相談員についてのお知らせ

●スクールカウンセラー(石田麻衣子先生):来校日9月27日(水)

本校の子どもたちや保護者の相談にのっていただきます。希望される方は、担任もしくは養護教諭までご連絡ください。

●療育相談員(森川敦子先生):来校日9月14日(木)

子どもの学習面、生活面など保護者の相談に対応していただけます。希望される方は担任もしくは担当(小学部:上原)まで御連絡ください。

## 運動会における熱中症対策について

夏休み明けは、子ども達が暑さや運動等に体が慣れていない場合があり、熱中症事故の発生リスクが高い時期だと考えられています。また、児童生徒の熱中症事故の報道もありました。学校では運動会練習が本格化するので、十分に注意したいと思います。

ご家庭でも、子ども達の体調管理と以下の点について確認をお願いします。

### 登校時について

- ①お子様の毎朝の健康管理と、必ず朝食を食べて登校させてください。
- ②運動するときは、前後も含めて適切に水分補給ができるよう、大きめの水筒にいっぱい飲料水を補充して登校させてください。(学校でも補充用キーパーは用意します)
- ③帽子により日差しをささげること有効です。特に中学生は体育の授業時に指定の帽子はありませんが、運動に適した帽子を持参してください。
- ④子ども達は運動会練習による疲労がたまります。十分に栄養をとり、早寝をして、体を休ませるようにしましょう。



### 運動会当日について

- ①飲料水補充用に、学校はキーパー(冷たい麦茶)を準備しています。  
※コップの用意はありません。保護者や地域の方も、ペットボトルなどの飲み物の持参をお願いします。
- ②子ども達の控えテントには、塩分チャージや黒糖を用意します。
- ③子ども達には、冷えタオルを用意します。体を冷やし、気分がリフレッシュできるようにしたいと思います。家庭にてフェイスタオルを準備し、ジップロック等のファスナー付きの袋へ記名し、担任へ提出をお願いします。  
提出期限:9月20日(水)
- ④午前中は、太陽光によりテント内も暑くなるのが予想されます。  
応援をしてくださる保護者の皆様もうちわを持参することをおすすめします。



### ★お願い★

夏休みを利用し、むし歯などの治療が済んでいましたら、治療報告書を学校まで提出していただきますようお願いいたします。