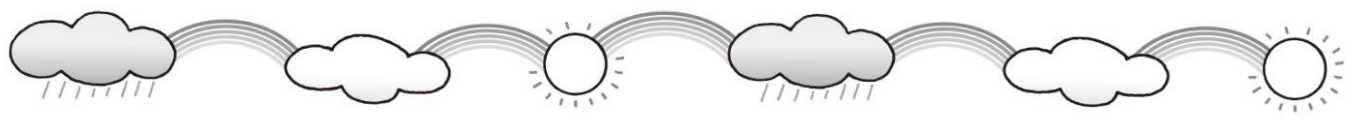




呉市立本通小学校 令和5年6月7日

梅雨の季節になりました。この時期はじめじめしたり、むし暑かったりして体の調子が悪くなりやすいです。汗をかいたらタオルでふく、水筒を毎日忘れずに持ってくる、暑いと感じたら上着を脱ぐなど、自分で上手に工夫してみましょう。

6月は、プール学習が始まります。もう体の調子はバッチリですか？プール学習にそなえて、体の調子を整えておきましょう。今回、「プール開き」のある週は「元気っ子週間」となっています。おうちの人と一緒に自分の生活を見直してみましょう。



こんげつ げんき こしゅうかん げつ きん 今月は元気っ子週間！6/19(月)～23(金)

★アウトメディア

SNS やゲーム、TV を見るなど メディアを使うのは夜9時までにしましょう。

★早寝

以下の時間までに寝ましょう。

1・2年：夜9時 3・4年：夜9時30分 5・6年：夜10時

★早起き

朝7時までに起きましょう。

★朝ごはん

3色そろったものをしっかり食べましょう。



アウトメディアと早寝は18日(日)の夜からスタートします。そこから1週間「アウトメディア・早寝・早起き・朝ごはん」をがんばって、パーフェクトを目指しましょう。パーフェクトだった人には、後日「パーフェクト賞」がおくられます！

6・7月の健診について

- ★ 6月9日(金) 耳鼻科健診 全学年 13:20～
- ★ 7月上旬～中旬 体重測定 全学年

4月から行ってきた定期健康診断もあと少しとなりました。耳鼻科健診以外の健診結果については、すでに個別に治療勧告をしています。また、すべての結果についてまとめたものを6月末までに健康手帳でお知らせします。おうちの人としっかり見てみてください。受診が必要な人は、早めに病院に行き診察してもらいましょう。

保護者の皆様へ

広島県「咽頭結膜熱（プール熱）警報」の発令について

6月1日に咽頭結膜熱警報が発令されました。特に西部東保健所管内（竹原市、東広島市、大崎上島町）での流行が確認されています。注意してください。

○症状など

発熱で発症し、頭痛、食欲不振、全身倦怠感とともに、咽頭炎による咽頭痛、結膜炎にともなう結膜充血、眼痛、羞明、流涙、眼脂を訴え、3日～5日間程度持続します。眼症状は、一般的に片方から始まり、その後片方にも出現します。潜伏期は5日～7日とされています。

○予防方法

感染者との密接な接触は避け、流行時には、流水とせっけんによる『手洗い』と『うがい』の励行が基本となります。衛生を保つため、プールからあがったときは、シャワーを浴び、うがいをしましょう。タオルなどの共用は避けましょう。

スクールカウンセラーについて

本校では、およそ月に1度、スクールカウンセラー相談日を設けています。保護者の方々からの相談も随時受け付けています。

スクールカウンセラーは、心理学の立場から、子供の不登校や人間関係の持ち方、教室での落ち着きのなさやトラブル、発達、家族関係などについて助言指導をしてくださいます。

「子供の問題を整理したい」、「特定の困りごとについて専門家の意見を聞きたい」、「子供と保護者、あるいは子供・保護者と学校の橋渡しをしてほしい」、「医療機関や相談機関、療育機関の情報が欲しい」、「子育てに関して気持ちを聞いてほしい」など、気になることがあれば、一度スクールカウンセラーに相談してみたいはいかがでしょうか。

★次回相談日は6月23日(金)13時～16時です。

※相談をご希望の方は事前予約が必要です。電話等で学校へご連絡ください。