



令和6年7月19日  
日高市立高萩小学校  
養護教諭 矢島 緑

じめっとした暑さが続いています。熱中症の危険も高まりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えましょう。また出かけるときは帽子をかぶり、水筒やタオル、うちわ等を持参し、暑さ対策を万全にして熱中症を予防しましょう。

明日から夏休みが始まります。お子さまが家で過ごす時間が長くなるため、朝起きる時間・寝る時間・ICTの利用時間などの約束事を、ご家庭ごとにお子さんと決めて、見守っていただけたらと思います。夏休み明け、元気な子どもたちと学校でお会いできることを楽しみにしています。



7月は子どもの感染症が増えます。このような症状が見られたら、病院を受診してください。

## 鼻を大切に…8月7日は「鼻の日」

私たちの大切なからだの一部分である鼻。大切だからこそ、ふだんの生活の中で、みなさんに「これは直してほしい…」と思うことがあります。心あたりはありませんか？

**鼻のかみ方**

✖ 両方いちどにかんだり、いきおいをつけて力いっぱいかんだりすると、鼻をいためてしまいます。

○ 口から空気を吸って、片方の小鼻（鼻のふくらんでいるところ）をおさえて穴をふさいでから、もう片方をゆっくりとききずみにかみます。

**鼻血の止め方**

✖ 上を向いたり、首の後ろをたたくのはダメ。また、のどに血が流れこんでも、飲み込まないようにしてくださいね。

○ 顔をうつむきぎみにしてすわり、小鼻を強めに5～10分くらいつまみます。そのまま血が止まるのを待ちましょう。



## 「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします

6月末までにすべての定期健康診断を終えました。「健康診断結果のお知らせ」を終業式の日に通達表のファイルに入れて配布いたします。なお、各健康診断の後、受診が必要な児童には「受診のお知らせ」を、欠席した児童には「欠席者検診のお知らせ」を配布しております（耳鼻科は配布なし）。早期の受診と、受診後「結果報告書」の提出をよろしくお願いいたします。

## 学校保健委員会について

子どもたちの心身の健やかな成長のために、高萩小・中学校では共通のテーマを設け、学校と家庭、地域で意見交換し、実践活動をするを目的に、地域学校保健委員会を開催いたします。

今回のテーマは「子どものメンタルヘルス」です。おもに「ネット依存」や「ゲーム依存」を中心に、その理解や対応などについて学びます。ご多用の折とは存じますが、下記のQRコード、もしくは、LEBERで配信されるフォームより、保護者アンケートへのご協力をお願いいたします。

## 地域学校保健委員会の開催について

- 1 日時 令和6年8月20日(火) 9:30～11:30【受付9:10～】
  - 2 場所 高萩公民館 多目的室
  - 3 内容 テーマ「子どものメンタルヘルス」
    - ①アンケート結果について
    - ②講演「相談事例からのアドバイス～学校・家庭との連携～」
- （講師） 児童家庭支援センターシャロームより

主任相談員 野澤 玲美 さん  
臨床心理士 藤野 彩 さん



★保護者アンケート

ご多用の折とは存じますが、  
7月21日(日)までに  
回答をお願いします。



香りの感じ方には個人差があります。香り付き製品の使用に当たっては、周囲の方にもご配慮下さい。自分にとって快適な香りでも、困っている人もいることをご理解ください。



いよいよ夏休みが始まります。長いお休みなのでやりたいことがいっぱい♪と楽しみにしている人も多いと思います。毎日元気に過ごすためには、乱れがちな生活リズムをしっかりと整えることです。学校がある日と同じような生活習慣を心がけ、夏休みを健康に過ごしましょう。

夏休みを元気に過ごすために、生活の目標を書こう！

★寝る時間 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

★起きる時間 \_\_\_\_\_ 時 \_\_\_\_\_ 分

★ゲームやスマホを一日に使う時間 \_\_\_\_\_ 分間

★目標やがんばりたいこと

(勉強のこと、読書のこと、やってみたいこと、歯みがきのこと、何でもいいです)

計画的にすごそう！



目標を記入して、お家の方に見てもらいましょう。

やじませんせい がつ たかはぎしょうがっこう つと げつ た はぎ こ おも  
矢島先生は4月から高萩小学校に勤めて4か月が経ちました。萩っ子のすごいなと思うところは、  
ほけんしつ はいるとき きょうしつ いどう とき だま  
保健室に入る時「しつれいします。」とあいさつができるところ、教室を移動する時ろうかを黙って  
ある ちょうかい しず ま ほうそういいんかい しかんどお じょうず ほうそう  
歩けるところ、朝会などで静かに待てるどころ、放送委員会が時間通りに上手に放送してくれると  
ころなど、すてきだなと思う場面がたくさんありました。2学期はもっとみんなのすてきなところ  
み きょうしつ い おも  
を見つけに、教室やろうかに行きたいと思います。

さて、先生の夏休みの目標は…おうちの片づけをすること！

もう使わなくなった物を処分してすっきりしたいなと思います。

みなさんも長い夏休みだからできること・やってみたいことを考えて、ぜひ

じっこう じつこう なつやす あ げんき あ たの  
実行してみてください。夏休み明け、元気なみなさんにお会いできることを楽しみにしています。