

## 4. 保健室から

### (1) 基本的な生活習慣について

入学なされると、お子さんたちの生活は大きく変わります。最初のうちは子どもたちなりに張り切ったり、緊張したりで随分疲れると思います。帰宅後は十分休養をとらせてください。学習、運動、遊び、とたくさんのエネルギーを必要とする、これからの小学校生活を元気に乗り切っていくために、基本的な生活習慣を身につけましょう。

#### ① 規則正しい生活

- ・睡眠…就寝時刻、起床時刻を決めましょう。1年生は10時間くらいの睡眠が必要です。
- ・食事…朝食は必ず摂りましょう。(午前中の活動を支えます。)
- ・運動…しっかり体を動かす習慣をつけましょう。
- ・排便…できるだけ登校前にすませましょう。

#### ② 衛生の習慣

- ・洗顔、歯みがき(特に、就寝前の歯みがきが大切です。)
- ・うがい、手洗い(感染症予防の基本です。)
- ・ハンカチ、ティッシュを身につけましょう。



### (2) 朝の健康観察

毎朝、学校では始業前に、学級担任が児童の健康状態を確認します。毎朝の健康チェックカードへの体温の記録をお願いいたします。ご家庭でも登校前に健康観察を十分していただき、一日元気に学校生活を送ることができる状態かどうかを確認してください。

#### 【 健康観察のポイント 】

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| ①元気はありますか。         | ②顔色は良いですか。            |
| ③朝の目覚めはいいですか。      | ④食欲はありますか。            |
| ⑤排便は済ませましたか。       | ⑥眼がはれたり充血したりしていませんか。  |
| ⑦皮膚に発疹やむくみはありませんか。 | ⑧咳をしたり、鼻水が出たりしていませんか。 |