

4. 保健室から

(1) 基本的な生活習慣について

入学すると、お子さんたちの生活は大きく変わります。新しい環境の中で、子どもたちは張り切ったり、緊張したりしながら毎日を過ごしていきます。心身ともに疲れが出やすくなりますので、ご家庭では、ゆっくりと体を休める時間を大切にいただければと思います。小学校生活では、学習や運動、遊びなどたくさんのエネルギーを必要とする活動があります。毎日を元気に過ごすために、基本的な生活習慣を少しずつ整えていきましょう。

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…朝食は必ずとりましょう。(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 衛生的な習慣

- ・洗顔、歯みがきをしましょう。特に、就寝前の歯みがきが大切です。
- ・うがい、手洗いをしましょう。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。ご家庭でも登校前に、お子さんの健康状態を観察していただき、1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。 |