

保護者の皆様へ

6月も半ばを過ぎました。各学年の行事も大きなけがや病気なく実施できています。最近の保健室の様子をお伝えします。

- 登校前から具合が悪かった生徒がいます。家の人には伝えられなかった場合があります。
- 休んでも回復しない場合は、緊急連絡カードに書いてある連絡先に電話しています。ほとんどがすぐに連絡がつき対応してくださり助かっています。
- 時々、着替えを借りに来る生徒がいますが、翌日には洗濯してきれいにたたんだ体操着を返しに来てくれます。
- 健康診断結果で視力や歯科の専門医に受診していただいた結果が届いています。

生徒の健康が守られているのは、保護者や御家族の御協力あつてのことと感じています。残りの一学期も健康に過ごせるようによろしくお願ひします。



熱中症予防のための水筒持参をお願いします

活動前の水分補給が効果的です

先月の保健だよりでもお願いしましたが、水筒を持参していない生徒がいます。熱中症は、水分・ナトリウム・カリウム・塩分をバランスよく摂取することが予防になります。予防に適しているのは、経口補水液（熱中症対策BEST）、スポーツドリンク（ただし糖分の取りすぎとむし歯に注意）です。水筒の持参に御協力ください。

普段から体調の確認が新型コロナウイルス感染症の予防になります

登校前のお子様の様子の確認をお願いします。寝起きの表情や動き、食欲、排便など「いつもと違う」場合には御家庭での対応をお願いします。

- 本人に体調の確認をする→体調不良の場合は無理して登校せずに自宅で休養する
- 体調が悪くなった場合の連絡先の確認をする
- 知らせておきたいことがあれば学校へ連絡してください

こどもの心 思春期

「これまで自分は何をしてきたのか」「将来、自分はそうするのか」（略）親の庇護のもとで「よい子」として眠っていた心に自立心が目覚め胎動し始める、それがA君の心を揺さぶり、動揺と不安をもたらす。中学生が自分の心の中で生じたこのような変化をはっきりと自覚することはむずかしい。ゆえに、なんとなく自分がこれまでの自分と違う感じがして、モヤモヤ、イライラと落ち着かない。（略）心の生じた動揺と不安は、母親に依存したくなる気持ちを起こさせる。しかし、めざめた自立心がそれを許さない。「揺れつ戻りつ思春期の峠」より



坂本スクールカウンセラー来校日 7月8日 7月12日