

ほけんがたり

令和4年9月15日
多摩市立西落合小学校
養護教諭

移動教室に向けて、体の調子を整えよう



もうすぐ、「ハケ岳移動教室」です。
元気に当日を向かえられるよう、
今からしっかり体の調子を整えましょう。



体の調子を整えるために、
何をすればいいのかな？

①健康観察表で、毎日体の調子をチェックします。

〇移動教室バージョンの健康観察は20日(火)から始まります〇

健康観察表		6年 組 部屋名		名前									
<small>★体温は起きてすぐと寝る前に測って記入する。 ★排便時間と様子のようすを記入する。(よく眠れた◎ ふつう○ よく眠れなかった×) ★食欲の状態を記入する。(ある◎ ふつう○ ない×) ★便の回数と状態を記入する。(かたい△ ふつう◎ やわらかい×) ★健康状態を記入する。(よい◎ ふつう○ わるい×) わるい場合は具体的に書く。(かぜがみ、腹痛、ぜんそく、など)</small>													
日	体温		排便	食事			排便		体調	健康状態	保護者印	担任印	
	朝	夜		朝のようす	朝食	夕食	回数	状態					
9/20(火)	36.2	36.5	なし・あり	9	◎	◎	◎	1	△	○	健康		
9/21(水)			なし・あり										
9/22(木) 水泳授業			なし・あり										
9/23(金)			なし・あり										
9/24(土)			なし・あり										
9/25(日)			なし・あり										
9/26(月)			なし・あり										
9/27(火)			なし・あり										
9/28(水)			なし・あり										
9/29(木)			なし・あり										
9/30(金)			なし・あり										
10/1(土)			なし・あり										
10/2(日)			なし・あり										
10/3(月) 車貫健診			なし・あり										
10/4(火)			なし・あり										
10/5(水)			なし・あり										
10/6(木)			なし・あり										
10/7(金)			なし・あり										

体の調子は、どのような生活をしているかと、
深く関わりがあります。

20日からは、移動教室に向けて、いつもの健康
観察よりも、詳しく生活の様子を記入します。

記録することで、自分の体調と生活との関わりを
見直し、よく考えて、行動しましょう。

●観察のポイントは・・・●

すいみん
睡眠

早ね早起ができていますか？

眠りの様子はどうですか(よく眠れていますか？)



食事

3食しっかり食べていますか？

食欲はどうですか？

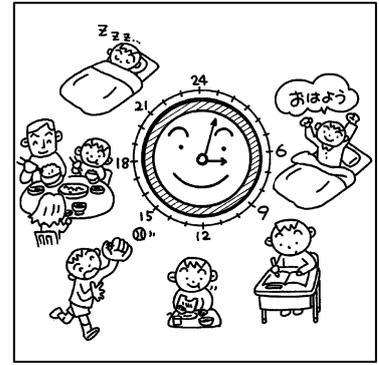


排便

うんちは体からのメッセージです。

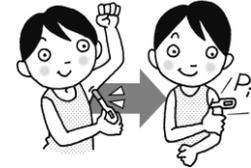
回数は何回ですか？

かたさはどうですか？



体温

朝と夜2回測りましょう。



健康観察表は、登校日は、毎日学校に持ってきて、担任の先生に提出します。

移動教室中は保健係が集めて、看護師さんに見ていただきます。

6年生として、自分自身で体調を整えられるよう、しっかりと生活を見直しましょう。

②校医の先生による事前健康診断をします。

10月3日（月） 11：00から



心配なことがあったら、相談してください。

この時に「健康記録表」を校医の田村先生に見ていただきます。

きちんと記録したものを持ってきてきましょう。



③その他

☆必要な人は薬を持っています。（お家の方が、健康調査票に書いてくれています。）
忘れないように準備しましょう。

移動教室中、薬は看護師さんと確認しながら飲みます。看護師さんの指示にしたがって、飲むようにしましょう。

☆乗り物によいやすい人は・・・



みんなで協力し合って、思い出に残る移動教室にしましょう。

