



富岡中学校
保健室
令和7年10月3日

◆水分の確認について

朝晩の気温も低く、日中も一時期のような暑い日がなくなりました。そのせいなのか、水筒などの水分を持ってきていない様子が見られます。体育や部活動の運動後はもちろん、日中も喉が渴いたら水分が必要です。

水分不足も体調不良につながります。水道水はありますが、特に水道水が苦手な場合は、水筒などで十分な量の水分を持たせていただきますようご協力をお願いいたします。

◆学校での健康観察について

「睡眠時間」「疲れ」の訴えが気になります。

学校では、毎朝各自がタブレットで健康状態を入力し、全職員で把握できるようになっています。そこで毎日、「睡眠不足」「疲れ」を入力しているお子さんがみられます。

学校生活を充実したものにするためには、睡眠による休息時間も大切です。

ご家庭では、早寝早起きをし、睡眠と栄養をしっかりと取った生活ができるように、引き続きお声掛けいただきますようお願いいたします。

また、日々の健康観察で気になることや心配なことがありましたら学校にご連絡ください。欠席のご連絡につきましては、始業前の8:10までによりしくお願いいたします。

◆10月の保健目標「目を大切にしよう」

前髪が目にかかっていると心配になります。

前髪が目にかかっていると、髪の毛が邪魔になって周りがよく見えなくなり、前髪が気になって物事に集中できなくなりますし、周りの人から表情が見えづらくなることで、誤解を招いてしまうことも考えられます。

また、髪の毛の先が目に入り、目をこすることで、眼球に傷がつきやすくなります。前髪は目にかからないように切るかピンで止めるようにご家庭でもお声掛けください。

