

げんきいっぱい

志木第二小学校
保健だより



お家の人といっしょによみましょう

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。お休み中、元気に外遊びなどをして過ごした人もいると思いますが、あまりの暑さにクーラーの中で一日中過ごしていた人も多かったのではないのでしょうか。休み中に生活のリズムがみだれた人は早くリズムをもどしましょう。まだまだ暑い日が続いているため、水分補給や汗の処理を心がけ、熱中症に気を付けましょう。

新型コロナウイルス感染症によってまだまだ不安な状況が続いていますが、手洗いやうがい、咳エチケットをする、「3密」を避ける、健康観察をする、規則正しい生活習慣で過ごす、換気をこまめにするを心がけ、感染を予防していきましょう。

今月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう

●8・9月の保健行事●

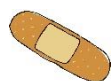
8月31日(火) 発育測定 4・5・6年生

9月13日(月) 発育測定 1・2年生

9月14日(火) 発育測定 たんぽぽ、3年生



体育着をわすれずに！ かみの毛を高く結ばないでね！



～9月9日は救急の日～



家の救急箱を点検して使用期限のチェックをしたり、けがの予防について考えてみよう。
自分でできるけがの手当てをお家の人と話し合うことも大切だよ。

●保護者の皆様へ●

発育測定終了後に「けんこうのきろく」をお届けします。健康診断の結果や治療済みの記録についてもご確認ください。

夏休み中もお子さんへの歯みがきの声かけをありがとうございました。夏休み中に、むし歯・疾病等の治療が終わってしましたら、治療証明を学校までお届けください。

2学期が始まり、急な生活の変化で体力を消耗するお子さんも出てくるかと思えます。ぜひお家での健康観察をお願いします。また、帰宅後はその日の疲れがとれるよう十分な休養をとらせてあげてください。


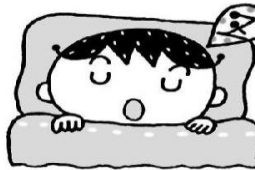
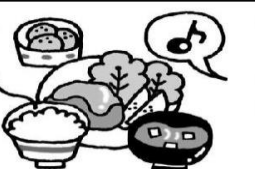







新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、再度、①当日の体温が37.5度以上

あるまたは平熱+1℃高い、②風邪に似た症状がある（頭痛、喉の痛み、咳、痰、鼻水、だるさ、息苦しさなど）、③同居の御家族で②の症状がある人がいるなどが1つでもみられた際は、登校を控えるように御理解、御協力をお願いいたします。登校される際は、登校届を担任へ御提出ください。登校届は本校HPからもダウンロードできます。

生活のリズムを整えよう!

夏休み中に生活のリズムが乱れてしまった人はいませんか？

早くリズムをもとにもどして、2学期も勉強や運動をがんばりましょう！

 <p>朝、スッキリ目が覚める。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p> 
 <p>食事を楽しんで、おいしく食べられる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>おやつの食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。</p> 
 <p>おなかの調子がよい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p> 
 <p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p> 
 <p>学校へ行くと友達と一緒に遊ぶのが楽しい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。</p> 

生活のリズムが乱れると...

 <p>なかなか起きられない。</p>	 <p>朝食が食べられない。</p>	 <p>午前中はボーンとしていいる。</p>	 <p>けんたいげや頭痛、腰痛がある。</p>
--	---	--	--

生活リズムがくずれてしまった人は、まずきちんと睡眠をとることが大切です。夜9時までにふとんに入るなど、生活のめあてをつくり、自分でリズムをつくっていくようにしましょう。

学校生活の過ごし方

新型コロナウイルス感染症などの感染症を予防しよう！

① 正しいマスクのつけ方をしよう

いつもきれいなマスクをつけましょう。つけているときは、口や鼻が出ないようにしましょう。また、マスクが汚れてしまった時のために予備のマスクを持ってきましょう。



② 手洗い・うがいをしよう

手洗い・うがいをこまめにしましょう。手洗いは石けんをよく泡立てて、30秒くらいもみ洗いをしましょう。うがいをする時はコップで水をくみ、水道に口を直接つけないようにしましょう。また、手を洗った後は、必ずきれいなハンカチ・タオルでふきましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

手をあらう6つのタイミング

外から教室に入るとき

登校した時

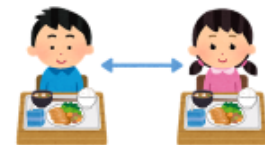


外で遊んだ時

せきやくしゃみ、
はなをかんだとき



給食のまえとあと



そうじのあと



トイレのあと



みんなでつかうものを
さわったとき



③ 健康チェック観察ノートを毎日書こう

『元気 志木っ子 健康チェック観察ノート』に毎日の体温と体調を必ず書いて、学校に登校した時に提出しましょう。頭が痛かったり熱があったり風邪の症状があったりなどの体調が良くない時は無理をせずに、学校を休むようにしましょう。お家の人のサインを忘れずに！



④ 換気をしよう

いつも教室のドアや窓を5cmくらい少し開け、休み時間には、全開にして教室をきれいな空気ですばいにしてしまおう。また、熱中症を予防するため、服を脱いで体温を調節したりこまめに水をのんだりしまおう。

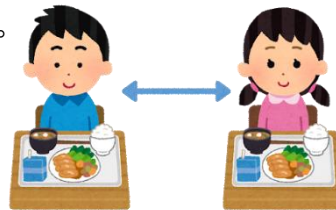


まわりの人とはなれてから水をのみましょう



⑤ 給食の時間は、静かに前向きで食べよう

給食を食べる時はマスクを外してつばなどが飛んでしまうため、学校生活のなかで一番感染しやすい時間です。給食の時間はお話をせずに静かに放送を聞き、前向きで食べるように心がけてください。席をはなれたりお話ししたりするときは必ずマスクをしましょう。



⑥ 規則正しい生活習慣で過ごそう

ウイルスから体を守るためには、規則正しい生活習慣で過ごして抵抗力を高めることも大切です。早寝早起き、バランスのとれた食事、適度な運動をするように心がけましょう。特に朝ごはんはしっかり食べてきましょう。

