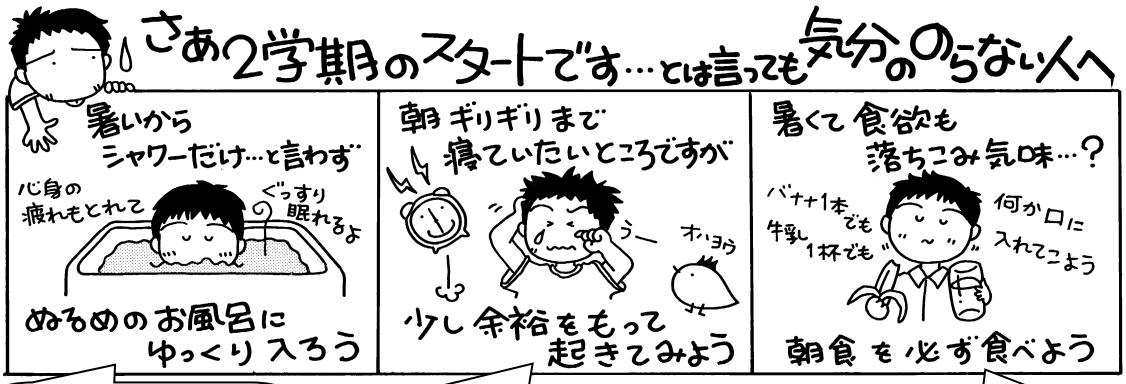
すくすく

ほけんだより No.6
９月号
姫戸小学校保健室

２学期が始まりました。心にも体にも、エネルギーを蓄えることのできた夏休みでしたか？２学期開始のこの時期は、夏の疲れがあること、学校の生活リズムになれていないこと、一日の気温差があること等から、とても疲れやすく、体調を崩す人が増えやすい時期でもあります。しっかり体調管理をしましょう。



ほけんもくひょう
生活リズムをととのえよう。



ゆぶねにつかると、体だけでなく心もほぐれて気持ちいいです。

早ねをすると目ざめすっきりで、よゆうをもって起きることができます。

一日のパワーと成長のみなもと！

２学期開始の９月１日、密集を避けるために体育館での始業式は行われませんでした。その代わり放送でのお話と、学級で保健教材「みんなにできること(新型コロナ感染が広がるのをふせぐために)」を子どもたちに視聴してもらいました。１ 年半以上にわたるコロナとの日々ですが、何度も子どもたちに伝えていきたいと思います。







２学期もコロナ対策、まだまだ続きそうです(>_<)
できることをつづけていきましょう

夏季休業中に全国的に感染が拡大し、上天草市の感染リスクレベルは４となっています。新学期を迎えるに当たり学校での集団感染を防ぐために、以下の点に注意しながら、改めて学校と家庭での感染症対策を徹底していきたいと思います。

- **出席の判断について**･･･発熱や倦怠感、喉の違和感などの風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合は、当校せず自宅で休養してください。また、同居の家族に同様の症状が診られる場合も当校を控える(上天草市リスクレベル４以上の場合)ようお願いします。
- **健康観察結果の提出**･･･２学期から提出方法が変わりました。登校前に、検温結果及び健康状態を確認し、スマートフォンなどで入力し送信をお願いします。(別紙参照「オンライン入力による健康観察について」)

☆基本的な感染症対策は、変異株であっても、３密の回避や、マスクの適切な着用、こまめな手洗いなどが有効とされています。学校では席の配置の工夫、体育や外遊び時を除くマスク着用の徹底、教室の常時換気、校内の消毒清掃などを引き続き行っていきます。

【コロナ・熱中症予防のためのチェックリスト】

□**体温測定と健康観察**…元気なときの体調を知っておくことで、学校に来る前に体調の異変に気づくことができます。毎朝体温を測り、今日も元気か体調の確認をしましょう。

□**マスク**…汗や口内の蒸気などでマスクが汚れることがあります。マスクが濡れたり汚れたままにしていると細菌が繁殖してかえって不衛生になります。予備のマスクを数枚持ってきて、汚れたら取り替えるようにしましょう。

□**ハンカチ**…ズボンやスカートのポケットには毎日清潔なハンカチを入れておきましょう。

□**ティッシュ**…鼻水をかんだり、けがをした時傷口を押さえるのに必要です。

□**タオル**…体育や外遊びの後は、汗をタオルで拭き取りましょう。

□**下着**･･･まだまだ暑い日が続きます。外で汗をかいたあと、エアコンの効いた涼しい教室ですごすと体が冷えて体調が悪くなることがあります。汗をかいたら下着を着替えて気持ちよく過ごしたいですね。

□**水筒**…体育や外遊びの途中、前後に水分補給の時間をとっています。

□**帽子**…外に出るときは必ず帽子をかぶります。