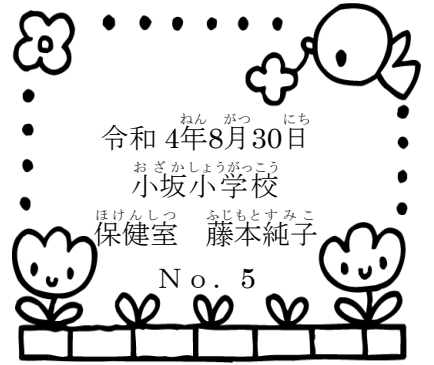


おうちの方へ 裏面もご覧下さい。



令和 4年8月30日

小坂小学校

保健室 藤本純子

No. 5

# にこにこほけんだより

☆笑顔には、自分とまわりを元気にする 力があります。毎日にこにこ笑顔で過ごせますように！

## 心の元気をためるために

久しぶりの、行動制限のない夏休み。おでかけを楽しんだおうちも多かったのではないのでしょうか。楽しいことをしても元気はたまりませんが、もし、心配事や悩みがある時は、一人で抱え込まず友達や家族、先生に相談してみてくださいね。不安な気持ちは人に伝えることで安心できることもあります。



## 夏の疲れをとるために効果的なこと

暑く、生活パターンが変わる新学期は体も心も疲れやすいです。クーラーのきいた部屋で過ごしていた人も、夜ふかししていた人も、少しずつ学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。とくに『早寝』ができれば、それほど眠くなくてもなるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。

### 睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

### 栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

### ストレスをためない



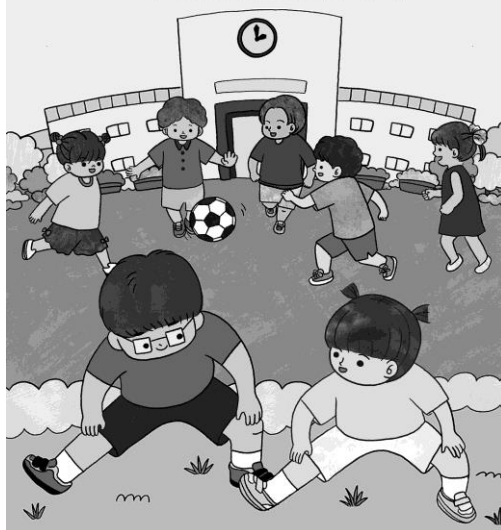
自分なりのリラックス法を  
試してみよう

## 運動前には「準備」が大切です



★答えは保健室前の掲示板にあります★

## 運動前には「準備」が大切です



脳の  
7つの  
ちがいをさがそう  
挑戦  
ちようせん



保護者の方への保健だより

# Health Smile

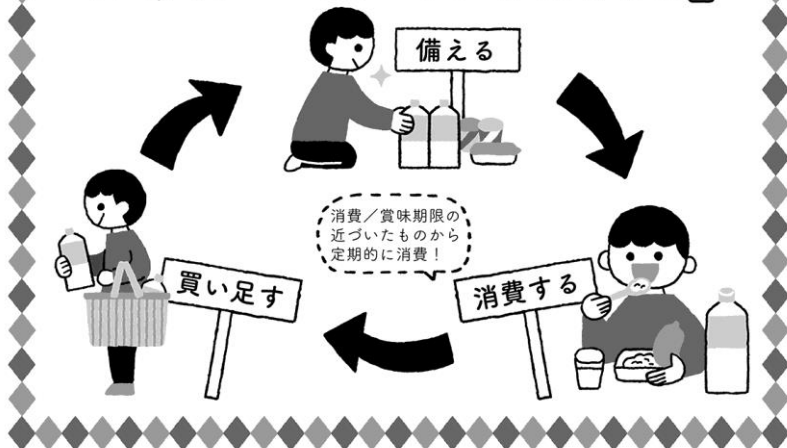
☆Health(健康)とSmile(笑顔)は、私が人生で最も大切にしたいと思っているものです。

## 防災とセットで取り組む減災

9月1日は「防災の日」。地震や台風、洪水などの自然災害は、予測はできてははっきりとはわからず、予防は難しいもの。そこで、災害をある程度あらかじめ想定した上で被害を最小限にとどめようという考え方として「減災」があります。たとえば、家具が倒れないよう固定したり、備蓄品や常備品を用意したりするのは「減災」です。自分や家族を守るために、減災を意識して対策をしてみませんか。わが家では、非常食を変えました。

防災バッグに乾パンなどを入れっぱなしだったんですが、消費しながら備蓄する『ローリングストック』にしました。ビタミンやたんぱく強化のゼリーやペットボトルの水、レトルトカレーやお菓子など買っていますが、子どもがおやつとしてどんどん消費していくので、いざ!の時にちゃんとあるかが心配です……。

## 非常食は「ローリングストック」



## 濃厚接触者の待機期間が短縮されました

濃厚接触者の待機期間が、感染者との最終接触から5日間(6日目解除)となりました。また、2日目及び3日目の抗原定性キット検査で陰性を確認した場合は、社会機能維持者にかかわらず、3日目から解除可能となります。しかし、いずれの場合であっても、7日間が経過するまでは発症リスクは残存することから、健康観察や感染対策の徹底は行ってください。キット活用については、次の点を徹底いただくようお願いします。

- ・検査は自費にて行ってください(濃厚接触者は無料検査を利用できません)。
- ・抗原定性検査キットは「体外診断用医薬品」を選んでください。スーパーやドラッグストアで手に入りやすい「研究用」は感染の有無を調べることを目的としておらず、国は承認していません。

買う時はここに注目!



おまけ フジモトのひとりごと うまくいかない の巻