2021.9
あさぎり町立
上小学校
保健室

新型コロナウイルス感染症がまだまだはやっています。おわりの見えない戦いにこころが折れてしまいそうになりますね。自分だけでなく、大切な友達や家族を守るためにこれからも**「てあらい」・「マスクの着用」**を続けましょう。

身体計測をしました！

8/27～9/3、各クラスで身長と体重の計測を行いました。その後、生活リズムに関することと感染症予防についての保健指導を行いました。「夏休みに、夜おそくまでゲームをしていませんでしたか。」「好きなものを好きなだけ食べていませんでしたか。」の質問におそるおそる手を挙げた児童もたくさんいました。2学期を元気に過ごすために少しずつ生活リズムを戻していきましょう！結果は、9/8 に児童に配付しております。成長曲線も一緒に載せていますので、そちらもぜひご覧ください。

マスクについてのおねがい

	はきだし 量	すいこみ 量
マスクなし	100%	100%
不織布マスク	20%	30%
布マスク	18-34%	55-65%
ウレタンマスク	50%	60-70%

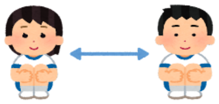
（スーパーコンピューター「富岳」を使った実験より）

デルタ株などの変異株の出現により、マスクの重要性が高まっています。表のとおり、不織布マスクが一番効果があるとされています。可能であれば学校内でも不織布マスクの着用をお願いします。運動会の練習でマスクが汚れることがあります。予備のマスクを数枚ランドセルの中にいれておきましょう。

運動会成功大作戦！！

(うんどうかいせいこうだいさくせん)

運動会の練習が始まりましたね。みんなが練習している姿をいつも保健室から見ています。今年も、新型コロナウイルス感染症や熱中症に気をつけて練習しなければなりません。みんなが元気に本番をむかえることができるように、下の４つのポイントを守りましょう。どんな言葉が入るか考えてみてくださいね♥



①マスクをはずしたら、＿＿＿＿ メートル以上離れよう！

お友だちと距離が取れているときは、マスクをはずしましょう。でも、おしゃべりは禁止ですよ。

②こまめに ＿＿＿＿ をとろう！

熱中症にならないために、のどがかわいていなくても ＿＿＿＿ をとりましょう！体調がわるいときは、近くの先生に伝えましょう。

③練習がおわったら、かならず ＿＿＿＿ をしましょう。

みなさんの手には知らないうちにたくさんのバイキンがついています。運動場や体育館から教室に入る前に ＿＿＿＿ はかならずしてください。もちろん、きれいなハンカチで手をふきましょうね。（たまに、ズボンやＴシャツでふいているお友だちを見かけます・・・）

④ ＿＿＿＿ をしっかり食べて、パワーアップ！

朝の時間から給食までの大切なエネルギー！体や頭をしっかりと動かすために、かならず食べてきてください。特に、パンやお米などの炭水化物をしっかりととってきましょう！！

暑い？　寒い？　何を着よう？

９月。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。お子さんの服選びのポイントは…

汗 対策に下着は必須

汗をかいたままにしておくとカゼや皮膚炎などの原因になることも。汗を吸う素材のものを選びましょう。

秋 のオシャレは重ね着で

朝晩は急に冷え込むことがあるので、体調を崩してしまうかもしれません。脱ぎ着しやすいもので上手に調節を。

声かけが学びのチャンス

「これで体のきれいを守ってくれるよ」「少し涼しいから上着を着ようね」と、理由や必要性をわかりやすく説明してあげましょう。自分で考えるきっかけになりますよ。

クイズの答え①２　②水分（すいぶん）　③手洗い（てあらい）　④あさごはん