

ほけんだより

令和2年8月18日 No.6

川本北小学校 保健室

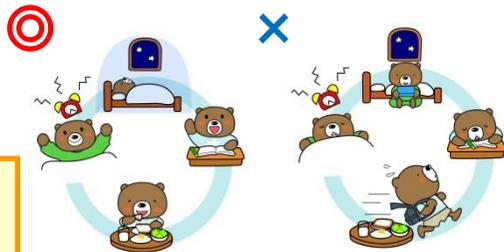
夏休みが終わり、2学期が始まります。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？
 まだまだ暑さが残り、体調をくずしやすい時期ですが、睡眠をよくとり、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。新しい生活様式での2学期ですが、北小のみなさんと、安全で楽しい学校生活が過ごせるようにしましょう。



2学期を元気にスタートさせましょう！

夏休み中は規則正しい生活習慣で過ごせましたか？体が早く学校の生活リズムに慣れるためにも、もう一度今の自分の生活リズムを見直してみましょう。

- たっぷりと睡眠時間をとっていますか？
- 朝ごはんをしっかり食べてきましたか？
- 疲れやだるさは残っていませんか？



● 少しずつでよいので、学校を中心とした生活習慣にもどしていきましょう！

熱中症に注意しよう～水分をこまめにとりましよう～

まだまだ暑い日が続きます。水筒を必ず持ってきて、こまめに水分をとるようにしましょう。感染症と熱中症の対策を両立しながら、予防していきましょう。

<マスク着用での熱中症と感染症の対策は…>

マスクをつけていると熱がこもって体温が上がり、熱中症にかかりやすくなります。

- ・マスクの着用が辛いときは、外したり、ずらしたりしましょう。
- ・マスクを外すときは、人との間隔をあけるようにしましょう。
- ・マスクを外したら、会話はひかえるようにしましょう。



8・9月の保健行事



8月19日(水)	発育測定	たけのこ・1・2年生
20日(木)	発育測定	3・4年生
21日(金)	発育測定	5・6年生
9月1日(火)	内科検診	たけのこ・1年生・4年1組
3日(木)	眼科検診	全学年(アンケートより抽出)
8日(火)	内科検診	2年生・4年2組
10日(木)	心電図検査	1・4年生
15日(火)	内科検診	3年生・6年1海
29日(火)	内科検診	5年生・6年2組

※新型コロナウイルスの影響で、日程が変更になる場合もあります。

※歯科健診(全学年)と耳鼻科検診(1年生)は、10月以降に実施します。

…… おうちのかたへ(お願い) ……………

1学期は学校保健、感染症予防に関する対応にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。2学期も引き続き、感染症予防へのご協力をお願いいたします。

①朝の健康観察

引き続き毎朝の検温、健康観察をお願いします。健康観察カードは、毎朝保護者の方が確認をし、押印をお願いします。発熱や風邪症状が見られるときは、無理に登校せず、自宅での休養をお願いします。

②登校時の持ち物の確認

- ・ハンカチ、ティッシュ、水筒(水またはお茶)、マスクは必ず持たせてください。(予備のハンカチ、マスクをランドセルに入れておいてください)
- ・マスクの保管袋(ジップロック等)を給食袋に入れてください(給食時等、マスクを外す際に袋に入れます)。金曜日に持ち帰り、次の週に清潔な袋を入れてください。
- ・給食のランチマットは毎日持ち帰ります。清潔なものを持ってきてください。

③早退・出席停止について

在校中、発熱や体調不良となった場合は早退の連絡をしますので、学校と連絡がとれるようにしておいてください。(できるだけ早めにお迎えをお願いします)

お子さん本人、または家族の方がPCR検査を受けた場合は、学校へご連絡ください。なお、個人情報の取り扱いやプライバシーには十分配慮するとともに、いただいた情報に關しましては、厳守してまいります。

④家庭での健康管理

帰宅後の手洗い、うがいや不要な外出を控えるなど、帰宅後も各家庭で感染予防や体調チェックをお願いします。早寝早起きやバランスのとれた食事など、規則正しい生活を心がけ、体の抵抗力を高める生活を心がけてください。