

ほけんだより 9月号

令和4年 9月号
墨田区立隅田小学校
校長 浮津あゆみ
保健室

暑さが厳しい日が続きますが、体調に変わりはありませんか。長いと思っていた夏休みもあとわずか…休み明けをスムーズに迎えるために“早寝早起き朝ごはん”で今のうちから生活リズムを整えておきましょう！9月になると朝夕だんだんと涼しくなり、夏の疲れが出やすい時期ともいわれています。感染対策をしながら秋も元気にすごしましょう。



9月の保健目標
規則正しい生活をしよう
ケガを防止しよう



▽ ▲ ▽ 9月の保健行事 ▽ ▲ ▽

日程	項目	学年	備考
9/6 (火)	手賀の丘宿泊事前健診	なかよし	しおりを忘れずに
9/7 (水)	身体測定	6年	体育着着用
9/8 (木)	身体測定	5年	体育着着用
9/9 (金)	身体測定	4年	体育着着用
9/12 (月)	身体計測	3年なかよし	体育着着用
9/13 (火)	身体計測	2年	体育着着用
9/14 (水)	身体計測	1年	体育着着用

夏休みあけ (9/2 ~ 9/8)
生活リズムチェックを
行います！



【チェックこうもく】

- ①早寝
- ②早起き
- ③朝ごはん
- ④歯みがき
- ⑤運動時間
- ⑥メディア使用時間

夏の生活を
見直そう

体調を崩しやすい **〇〇すぎ** に気をつけて!

冷たいものやあっさりしたものばかり

とりすぎ

→ 胃腸の冷えや栄養不足に注意!



クーラーの
設定温度が

低すぎ

→ 外気温との差に注意!



体を動かさず

だらだらしすぎ

→ 運動不足に注意!



遅い時間まで

夜更かしすぎ

→ 睡眠不足に注意!



保護者の方へ

5～17歳の小児への新型コロナワクチン接種に対する考え方

2022年8月現在、国内における新型コロナウイルス感染症（以下 covid19）の急増に伴い、小児の患者数が増加し、それに応じて重症化する小児患者も増加しています。

日本小児科学会が新型コロナワクチン接種に対する考え方を変更しました。

（改訂前）

健康な小児へのワクチン接種は 意義がある



（改訂後）2022年8月10日～

5～17歳までのすべての小児に新型コロナワクチン接種を 推奨する

変更の理由としては

- ① ワクチンの有効性と安全性に関する情報が多く蓄積されたこと
- ② 重症化予防効果が40～80%程度認められることが確認された

デメリット（発症予防や重症化予防）よりもメリット（副反応）が上回ると判断

【日本小児科学会「5～17歳の小児への新型コロナワクチン接種に対する考え方」引用】

新型コロナワクチンの接種にはメリット・デメリットを本人と保護者が十分に理解することが大切です。

詳しいことはホームページに載っていますのでご参照ください。

日本小児科学会 (<http://www.jpeds.or.jp/>)