



# ほけんだより

令和2年 9月1日  
墨田区立中和小学校  
校長 寺崎 康子  
養護教諭 竹葉賀津子

お家の人といっしょに読みましょう

短い夏休みも終わりました。いつもと違う夏休みを皆さんはどのように過ごしましたか。「コロナウイルス」という目に見えない敵（ウイルス）とどのように向かい合いましたか。

～WITH CORONA コロナとの共生～と最近よく耳にする言葉です。いままでと生活が大きく変わり、当たり前だった事が、当たり前でなくなったり、不便な事もたくさん出てきています。一人一人が感染予防を意識して、手洗い、マスク着用など、日常気を付けなければならない事をしっかりと守り生活していきましょう。

厳しい暑さが続いています。マスク着用による熱中症にならないように、2メートル以上の距離のとれる場所ではほんの少しマスクをはずして、新鮮な空気を取り入れ熱中症を防ぎましょう。また、休みの生活から早く規則正しい生活のリズムを取り戻しましょう。

今月のめあて  
規則正しい生活を  
しよう！



## 休み明けスタート・・・朝から元気が出ない人へ

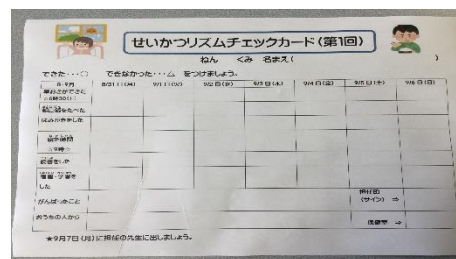
みだれた生活リズムをととのえるためのステップ！



- ④ 夜、早くねる
- ③ 昼間、体をよく動かす
- ② 朝ご飯をしっかりと食べる
- ① まずは、早起きからスタート！

## 〇●8/31(月)～9/6(日)「生活リズムチェック週間」です●〇

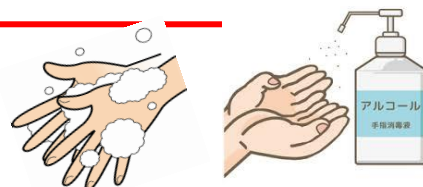
今年度、第一回目の生活リズムチェックを実施します。  
この期間、毎日チェックカードに記入をして、  
9月7日(月)に担任の先生に提出します。  
1年生は初めてなので、お家の人と一緒に記入してみましょう。



### ～中和小感染症情報～

7月1日～7月31日 → 溶連菌感染症 2名  
8月24日～8月31日 → 感染性胃腸炎 1名

耳下腺炎 1名





9月1日防災の日 普段から災害に備えよう！

9月9日は救急（99）の日



一覚えておくと緊急時に役立つ救急車要請一

- ① 119番にかけ、「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれるので、「救急」と答えます。
  - ② 救急車に来てほしい「住所」を伝えます。
  - ③ 患者について、「どこで」「誰が」「どんな状態か」「年齢」を伝えます。
  - ④ 「自分の名前」かけている「電話番号」を伝えます。
  - ⑤ 電話の相手（職員）の指示を受けます。救急車が到着したら救急隊員に状況を話します。
- ★高学年の人たちは、この流れを頭に入れておくといざと言う時に役立つことがあると思います。

## 9月保健行事

8月31日～	生活リズムチェック週間（9月6日まで） カード提出9/7（月）
9月 2日（水）	宿泊前健康診断（そよかぜ5年・6年）
9月 7日（月）	内科健診（6年）
9月18日（金）	つぼみスクール（ワコール出前授業）5年女子（今年度は保護者対象は実施しません）
9月29日（火）	宿泊前健康診断（内科検診を兼ねる）（5年）

コロナウイルス感染症の関係で保健行事が、延び延びになっていましたが、感染防止対策をしっかりと取りながら進めていきたいと思っております。御協力よろしくお願ひいたします。



自分と友だち・家族を守る

## わたしたちにできること

### 感染防止対策

手を洗おう！

マスクをしよう！

換気をしよう！

距離を意識しよう！

自分の体調に関心を  
持とう！



ウイルスは目に見えません。

誰にでも感染は起こり得ます。

だからこそみんなの協力が必要なのです。

自分や友だちを思いやる気持ちを忘れずに  
一人一人ができる行動をとって、お互いを  
大切にしましょう。

## 保健室利用者（6月1日～8月31日）

6月（6月1日～6月30日）

病気 38人 けが 66人

7月（7/1～7/31）

病気 63人 けが 80人

8月（8/24～8/31）

病気 11人 けが 15人



6月1日から臨時休校が明け、その間、今までの登校形態・授業形態などが様変わりしたなかで、子供たちは、この変化に順応・対応していこうと一生懸命がんばっている様子が伺えます。WITH コロナの生活、暑い中でのマスク生活に子供も大人も、疲弊気味。楽しい事を見つけて、気分転換も大事です。

