

ほけんだより 9月号

令和4年9月1日
墨田区立言問小学校
校長 井上 義郎
養護教諭

夏休みが終わり、元気な子供たちの声が学校に戻ってきました。夏休み前頃から新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあり、感染対策をしながらの夏休みになりましたが、有意義な夏休みを送ることができたでしょうか。感染対策と熱中症対策と、なかなか思うように活動することができないこともあるかもしれませんが、やはり、健康が一番です。何か心配なことなどありましたら、どうぞ保健室までお声がけください。保護者の皆様には健康観察などご協力いただくことがあるかと思いますが、引き続きよろしくお願いいたします。



9月のほけん行事

5日（月）発育測定開始・・・・・・・・身長と体重の測定です。測定は体育着で行いますので、忘れないようにしてください。測定の結果はA4サイズの用紙でお知らせします。前期の修了式の日に通知表と一緒に配布しますので、そのままご家庭で保管してください。

5日（月）6年 6日（火）4年5年 7日（水）2年3年 8日（木）1年

発育測定の前に、各学級で保健の話をしてします。生活リズムについてです。学校で元気に活動できるように、自分自身で生活リズムを整えるように気を付けてもらえると嬉しいです。
低学年：「めざましさんたびにでる」という紙芝居をもとに話をします。眠りの秘密、しっかり眠ることの効果やすっきり目覚める方法などについて話します。
中学年：睡眠についての話です。小学生に適した睡眠時間や、睡眠の重要性、ぐっすり眠るための工夫などです。
高学年：早寝早起き朝ごはんは、心と体の健康にとって、とても大切なことをイラストで説明します。

健康貯金カードについて

夏休み明け、学校の生活リズムに早く戻すために今年も「健康貯金カード」の取り組みをお願いいたします。9月2日（金）からの一週間となります。一週間取り組みが終わったら児童の感想と保護者の方の感想もご記入いただき、提出をお願いいたします。

子供の生活リズムを整えるには、ご家庭のご協力が欠かせません。忙しい毎日の中で子供を早く寝させるのは時には大変なこともあります。早く寝ると朝の目覚めがよく、朝ごはんも進み、元気に活動できます。そうすると夜ぐっすり寝ることができて次の日もすっきりと起きることができる・・・・・・というふうによりよいサイクルになります。よい生活リズムは元気の源です。また、病気にかからないように抵抗力も高めてくれます。意識して生活リズムを整えましょう。

夏の疲れをとるために効果的なこと

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

～新型コロナウイルス感染拡大防止に向けて～

第7波の感染拡大が依然として止まりません。今一度基本的な感染対策の確認・徹底が必要となります。何卒ご協力をお願いいたします。

- ・石けんでの手洗いや手指消毒、換気をこまめにしましょう。
- ・マスクはすきまなく着用し、人混みには出かけないようにしましょう。
- ・毎朝自宅で検温するとともに、発熱や咳等の症状が見られる時にはかかりつけ医などに電話で相談しましょう。
- ・免疫力を高めるために、十分な睡眠と適度な運動、バランスのとれた食事を心がけましょう。