

ほけんだより 8月



令和2年8月25日

墨田区立押上小学校

校長 島田 和久

養護教諭 神山 明日美






今年の夏休みは、新型コロナウイルスの影響で、家族での外出や遠出が安心してできず、いつもと違った夏休みだったのではないのでしょうか。夏休み期間も短く、8月中に学校が始まりました。新型コロナウイルスだけでなく、まだまだ熱中症の心配もある中ですが、また、子供たちが安全で安心に学校生活を送れるよう、学校とご家庭で協力し合いながら、過ごしていきたいと思えます。

【新型コロナウイルス感染予防対策について】

- ❖ **引き続き、登校する際はマスクの着用をお願いします。（記名、予備持参）**
ただし、熱中症等の危険がある場合には、状況に応じた指導をします。
- ❖ **健康観察表の記入をお願いいたします。発熱状況、風邪症状の有無などの記録をお願いします。（感染者や濃厚接触者が出た場合、保健所等外部機関への提出が求められます。記録と管理をお願いいたします。）**
- ❖ **手洗い、消毒の指導、教室の換気、を徹底します。**
- ❖ **感染が疑われる場合、風邪症状があり、登校せずに自宅で療養される場合、同居家族に体調不良者がいるため、念のため欠席される場合などは、出席停止扱いとすることができます。**

その際は、**保護者の申し出と、登校届の提出が必要**となりますので、担任までご連絡ください。なお、登校届は学校ホームページからもダウンロードしていただけます。
(6月、7月分の欠席についても、対応いたします。ご連絡ください。)

今後の健康診断日程

日	曜日	学年	健診項目	注意
8/26	水	6年生	視力検査	めがねを使用している場合は、めがねを忘れずに持ってくる。 
8/27	木	5年生	視力・聴力検査	
8/28	金	4年生	視力検査	
8/31	月	3年生	視力・聴力検査	
9/1	火	2年生	視力・聴力検査	
9/2	水	1年生	視力・聴力検査	
9/3	木	5年生・6年生	歯科検診	朝、歯みがきをしてくるようにしましょう。 
9/4	金	3年生・4年生	歯科検診	
9/9	水	1年生・2年生	歯科検診	
9/30	水	全学年	眼科健診	耳掃除をしてきましょう。 
10/7	水	全学年	耳鼻科健診	

※例年9月に発育測定（身長・体重）を行っていましたが、今年度は次回1月の測定となります。ご了承ください。

規則正しい生活を！

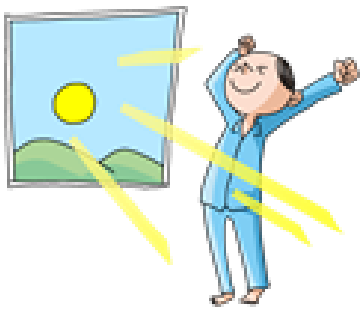
◎あさごはん

なるべく朝食で栄養バランスよく、一日のエネルギー源を摂取するように心がけましょう！熱中症は体内の水分、ミネラル分（主に塩分）の不足によって起こります。熱中症予防には、朝食は必須です！おすすめは野菜たっぷりのお味噌汁！



◎早寝・早起き

睡眠時間、睡眠の質は、体や脳の疲労回復だけでなく、学習効果にも大きな影響



を与えます。休校期間が長かった分、学校ではいつも以上のスピード、量の学習が求められています。体調を崩さないためにも、免疫力を高めるためにも、早寝、早起きを意識しましょう！

◎運動・休養

長い自粛生活の影響で、体力が落ち、ちょっとした運動でのケガが増えています（例えば、ボールを投げて骨折）。熱中症に注意しながら、家でもできる簡単なストレッチなどの運動をしましょう。



また、休養も大切です。学校生活が始まると、疲れがたまります。夏休み前は保健室利用者もかなり多かったです。登校前には、お子様の体調チェックをしていただき、こういう時期ですので、無理はせず、休養の選択も考えてみてください。

