

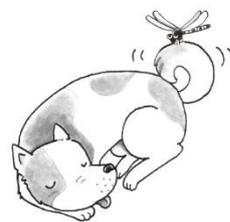
# ほけんだより

9月号

令和3年9月1日

御前崎小学校 保健室

長い夏休み、充実した日々を過ごせたでしょうか。今日から2学期が始まります。残暑厳しく、まだまだ熱中症も心配されます。規則正しい生活で元気に過ごせるといいですね。



## 生活リズムは戻っていますか？

お子さんは、夏休みから学校の生活リズムに戻っているでしょうか。睡眠不足や朝食の欠食は、集中力の低下、体調不良や熱中症の原因にもなります。

2学期がスムーズにスタートできるよう、9月2日から9月8日まで生活リズムカードを実施しますので、ご協力をお願いします。意欲的に取り組めるような声掛けや、規則正しい生活が送れるよう家族で協力していただけるとありがたいです。

また、9月の身体測定時に、睡眠についての保健指導を行います。この機会に親子で睡眠について話をしてみてください。



低学年は保護者が記入して  
いただいてもかまいません

### 《生活リズムカードの使用方法》

- ①8月のページに、「就寝時刻、起床時刻の目標」「目標時刻を守るための生活の仕方（時間の使い方）」を記入します。
- ②1週間、目標に向かって取り組み、生活の様子を記録します。
- ③9月8日に1週間を振り返り、感想を記入します。
- ④9月9日までに、担任に提出します。（毎日提出する必要はありません）

※申し訳ありませんが、生活リズムカードは日付を書き換えてご使用ください。

### 保健指導の内容

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1年…ぐっすり寝るといいこといっぱい | 4年…睡眠列車（睡眠の仕組み） |
| 2年…睡眠の働き ぐっすり眠るコツ  | 5年…メディアと睡眠      |
| 3年…睡眠の秘密           | 6年…中学生に向けて睡眠改善  |



## ありがとうございました

杏林堂薬局様より、手指消毒用アルコールジェルをいただきました。各教室前に設置し使用しています。



# コロナウイルス感染症に引き続き注意を！

コロナウイルスが、日本中に猛威を振るっています。静岡県にも緊急事態宣言が出ており、デルタ株による急速な感染拡大には驚かされるばかりです。

学校は集団生活の場のため、特に注意が必要となります。子どもたちだけでなく、ご家族も含め、一人ひとりの感染対策が大切になりますので、ご協力をお願いします。

## ～コロナウイルスから身を守るために～

感染症対策は今までと変わりはありません。しかし、長い期間コロナ対策が続く中で、いい加減になっているところはないでしょうか。基本的な対策がきちんとできているか、適当になっているところはないか、お子さんと一緒に今一度振り返ってみてください。



9月からは、健康チェックカードに、「家族の体調」欄も加えます。  
本人または同居家族に、発熱や、咳・鼻水等の風邪症状がある場合には、無理をせず早めに休むようにしてください。  
出席停止扱いとなります。



感染症対策を行っていても、コロナに感染してしまうことはあります。  
コロナに感染し、一番つらい思いをしているのは、感染者自身ではないでしょうか。



悪いのは感染者ではなく、コロナウイルスです。感染者を詮索したり、非難や差別したりすることなく、病気が早く治るようにと優しい心がもてるといいですね。