

ほけんだより9月

令和3年 9月 1日
大田区立池雪小学校
校長 稲垣 敏朗
養護教諭 久坂 葉子



みなさんは夏休み中に、朝寝坊して朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？
しっかり勉強したり運動したりするためには、生活リズムを整えることが大切です。
さあ、今日から気持ちを切りかえて規則正しい生活を心がけましょう。

なつばて ふせ せいかつしゅうかん まだまだ夏バテを防ぐ生活習慣！

しよく じ 食事

- 量より質を心がけて食べましょう。良質のたんぱく質、ビタミンBを多く含む食材をとりましょう。(うなぎや豚肉・きなこ)
- 野菜を食べましょう。



すいぶんほきゆう 水分補給

- 水分はこまめにとりましょう。
- 清涼飲料水を多量に飲むことは避けましょう。胃腸の消化機能を弱らせ、食欲低下を招きます。(腹痛・下痢に気をつけて)
- 運動する前から水分をとるよう心がけましょう。

うん どう 運動

- 適度な運動は自律神経を鍛え、発汗・体温調節しやすい体をつくりましょう。



すい みる 睡眠

- 睡眠は体力の回復に最も効果的です。寝る30分前にはゲームをしたりテレビをみたりするのをやめましょう。2週間は意識して早寝・早起きを心がけてください。
- ぬるめのお風呂に入るのも睡眠をとるのに効果的です。

新型コロナウイルス予防について、再度確認します！

(1) 家庭での登校前の健康観察について

- ★朝起きたら体温を測る。(朝食後は、体温が上がるので朝食前に測定する)
- ★体温と健康状態を健康チェックカードに記入し、学校に持たせる。
- ★本人はもちろん家族に体調不良の人がいたら無理をせず自宅で休養する。(家族に、新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者がいる場合も陰性がわかるまで)

(2) 登校について

- ★「発熱等のかぜ症状がある」場合は、自宅で休養し病院を受診しましょう。
- ★学校で発熱・体調不良等で早退する場合は、速やかに保護者の引き取りが必要です。必ず、連絡が取れるようにしておいてください。
- ※具合の悪い人は、保健室ではなく別室で休養します。
- ★マスク着用で登校！ 予備のマスクを2・3枚ランドセルに入れておきます。



出席停止について

- ★発熱や咳だけでなく、感染症の心配や不安がある場合も、保護者の申し出があれば「欠席」ではなく、「出席停止」になります。



マスクの着用について

- ★顔のサイズに合ったマスクを着用し、すき間を作らないようにしてください。
- ★鼻やあごがマスクから出ないように、家庭で練習してください。



マスクをしていないときは…

- ★体育の着替えの時や、体育用具の準備や片付けの時は話をしません。
- ★食事(給食)は、黙食しましょう。(マスクをしていないときは、しゃべらない)



ご協力、よろしく申し上げます。