ほけんだより

高時小学校　保健室
２０２２年8月30日

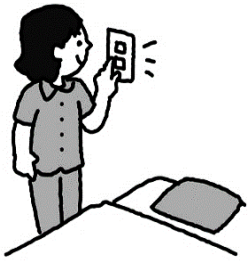
さあ、２学期が始まりました。体の調子はどうですか？
まだまだ暑い日が続きますが、心をひきしめて新型コロナウイルス感染症をはじめとする病気やけがのないようにしましょう。

休みモードから学校モードへ　朝の習慣をシフト！

まずは朝１０分早く起きてみる

朝バタバタしないよう前の日に準備しておく

朝食後は出なくても便座に座ってみる



睡眠は大事夜は早く寝る

もう平気？まだあぶない！熱中症

夏休みは終わりましたが、生活リズムがうまくもどせず寝ぶそくの人、休みの間にたまったつかれが出ている人も多いかもしれませんね。そして、暑さがまだまだきびしい時季だからこそ、よりいっそう気合いを入れて熱中症予防を続けてほしいと思います。ただ、何か月にもわたって取り組んできたいま、こんな思いが浮かんでいないでしょうか。

もうだいじょうぶ？それでも油断大敵、思わぬ落とし穴が待っているかも。友達同士でも声を掛け合うなど、取り組みを続けましょう。あともうひといきです！

新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染症が大変流行しています。今までも十分気をつけて生活してきたと思いますが、これからも引き続き感染症対策をしっかり続けてください。

★毎朝、登校前に熱を測り、健康観察をしっかりする

毎朝、自分の体温と健康状態をおうちの人と一緒に確認して健康観察カードに記入してください。また同居する家族の健康観察もあわせてお願いします。発熱等のかぜ症状がある場合は自宅で休養するようにしてください。また、健康観察カードは、毎日必ず学校に持ってきてください。

★手洗い,うがいをこまめにする（手洗いは、基本的に流水と石けんで OK）

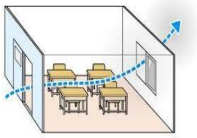
３０秒を目安に、石けんでしっかり手を洗いましょう。洗い残しが多い爪の間や親指の付け根などに特に注意して、あらい残しがないようにしましょう。

～必ず手洗いしてほしいタイミングは～

外から教室へ入るとき（登校時や体育、休み時間のあと）、トイレの後、給食の前、掃除の後、下校前

※手をふくタオルやハンカチの貸し借りはしてはいけません。必ず毎日清潔なハンドタオルやハンカチを持ってきてください。

★換気の徹底



「むんむん」した状態をつくらないように、部屋のドアや窓を開けて換気をしましょう。休み時間は必ず、授業中も窓を少し開けて換気をします。

★マスクを着ける

飛沫感染を避けるために、マスクを着けてきてください。自分だけでなく家族や大切な人たちを守ることにもつながります。

★抵抗力をつける（規則正しい生活をする）

基本は、病気に負けない体づくりです。「はやね・はやおき・朝ごはん」の規則正しい生活を続けましょう。体を動かすのも大事です。ストレッチや運動を続けて体力をつけましょう。