

ほけんだより



金沢小学校
保健室
R4.8.31

なが なつやす お がっこうせいかつ はじ
長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？
がつ はい あつ ひ つつ たいちよう き つつ げんき がっこうせいかつ おく
9月に入りましたが、暑い日が続いています。体調に気を付けて、元気よく学校生活を送りましょう。

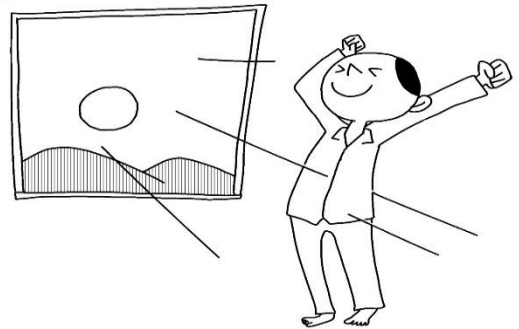
生活リズムがみだれていませんか？

なつやす ちゆう よ ふかしかが つつ せいかつ せいかつ たいないどけい ひと はい ませんか？ がっこう はじ
夏休み中、夜ふかしが続いて、生活リズムがみだれてしまった人はいませんか？学校が始まり、スッキリ起
きられない人は少しずつでもいいので、早寝早起きを心がけ、元気に登校できるようにしましょう。

早起きをして、朝日を浴びよう！

わたし からだ そな たいないどけい やく
私たちの体に備わっている体内時計は約
25時間で、実際の時間である1日24時間
と約1時間ずれています。

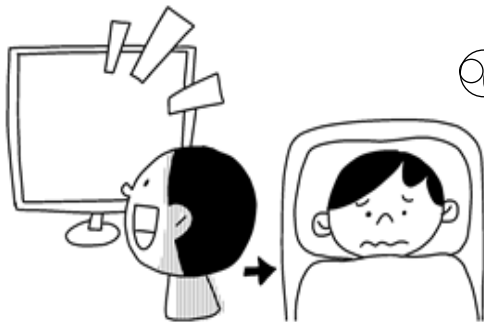
そのずれを修正してくれるのが「朝の光」
です。早起きして朝日を浴びることで、体
内時計をリセットすることができ、日中、
元気に過ごせます。



すいみんのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむり
にさそう物質「メラトニン」が
出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲーム
などの強い光を見ると、メラト
ニンの出る量が減って、夜にね
むれなくなり、すいみん不足に
つながります。ねる前は強い光
を見ないようにしましょう。



すいみんぶそく 睡眠不足になると...

- ・集中力が下がる
- ・かぜをひきやすくなる
- ・イライラしやすくなる

9月に予定しておりました発育測定を10月27日・28日に変更します。
よろしく願いいたします。

◆9月の保健行事◆

9月8日(木)	細菌尿検査(1次)	1年生(全員) 3年生(女子のみ)
9月27日(火)	細菌尿検査(1次追加・2次)	
10月19日(水)	細菌尿検査(2次)	
10月29日(木)	秋の歯科検診	対象児童(2年・5年・のぞみ)
10月30日(金)	秋の歯科検診	対象児童(3年・6年)

※細菌尿検査(1次)は8日・27日のみとなりますので、忘れずに提出をお願いいたします。

コロナ感染症について

コロナ感染症が流行し、2年が経ちましたが、まだまだ流行が収まらず、注意しなくてはなりません。学校では、引き続き換気・手洗いの呼びかけを徹底し、子どもたちが安心して学校生活を送れるように努めてまいります。ご家庭でも引き続き、健康チェック表の記入にご協力をお願いいたします。

●このような場合は、登校を控えてください。 ※欠席ではなく、出席停止扱いになります

本人だけでなく、同居家族等の体調も関わってきますので、ご確認ください。

- ・児童生徒や同居家族等が未診断の発熱や咳等の風邪症状がみられる場合
- ・児童生徒に感染が判明した場合や、児童生徒が濃厚接触者に特定された場合
- ・児童生徒や同居家族等がPCR検査を受け、結果が出るまで自宅待機をする場合
- ・児童生徒が新型コロナワクチン接種および接種後の副反応等で体調不良により、登校できない場合

●感染が不安で登校を見合わせたいという場合

- ・学校にご相談ください。こちらは特別欠席にさせていただきます。



～感染症対策についてのお願い～

- ①健康チェック表を引き続きご活用ください。夏休みが明けて、チェック表を忘れてしまうお子さんがいます。ご家庭で確認をしてから、登校をしてください。また、児童の症状欄だけでなく、同居家族の欄が未記入の場合がありますので、ご注意ください。
- ②今後の感染拡大を予防するため、学校では、発熱や咳等の症状で早退する場合は、兄弟や姉妹ともに早退をお願いしています。昨年度も9月頃から千葉市全学校で感染が拡大しました。子どもたちのためにご理解ご協力をお願いいたします。
- ③活動している最中に、マスクの紐が切れたり、マスクが汚れてしまって困っている子どもたちを目にします。何かあってもいいようにマスクの予備を数枚ランドセルポケットに入れていただくようお願いいたします。

古布の回収について



夏休みが明け、寒い季節が近づいてくると感染性胃腸炎が流行します。学校では、感染拡大を防ぐために嘔吐があった場合には、必ず消毒等の対応をしています。現在、消毒をするために必要な雑巾が不足しています。もし、ご家庭に使わないバスタオルやスポーツタオルなどがありましたら、学校に寄付していただくと、助かります。児童昇降口に回収用の段ボールを設置しておきますので、ご協力よろしくをお願いいたします。