

# ほけんだより

令和3年 8月30日 No.7  
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室  
《生活リズムを整えよう!》

9月の保健目標：けがの予防をしよう…ルールを守って遊んでいますか？

## 2学期はけがが多発!?

朝霞第二小学校では、9~12月に病院へ行かなければならないような大きなけがが起こりやすいです。  
下のポイントを守って、けがの予防をしましょう。

### 規則正しい生活



- 9~11時間の睡眠
  - 1日3食食べる
  - 毎日少しでも運動する
- 続けることが大切です!

### 無理をしないこと



体調がすぐれないときは無理をせず、ゆっくり体を休ませましょう。  
必ず毎朝の健康観察を!

### ストレッチ



ストレッチを続けて、体をより強くしましょう。  
体育の授業やおうちで挑戦してみましょう。

### ルールを守ること



朝霞第二小学校には、校庭で遊ぶときのルールがあります。改めて、ルールを確認しましょう。

## マスクの効果、高いランキング!!

不織布マスク



布マスク



ウレタンマスク



今はいろいろなマスクがありますが、種類ごとに新型コロナウイルス感染症の流行を防ぐ効果がちがうようです。

参照：「新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）」



## 保護者の方へ

2学期は、運動発表会や校外学習等、さまざまな学校行事が予定されています。お子様が健康で元気に学校生活を送ることができるよう、保健室から支援していきたいと思っております。

2学期も変わらぬご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### ○新型コロナウイルス感染症対策について

埼玉県の新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言は9月12日まで延長され、流行の終わりがまだまだ見えません。

学校での感染症のまん延を防止するため、下記のことに引き続きご協力をお願いいたします。

#### ①体調不良時の積極的な休養

起床時から体調が悪く、登校したものの、朝のうちに早退する児童が1学期には多々見られました。

毎朝、ご家庭で必ず健康観察をしていただき、結果を健康チェックシートに記入してご提出ください。また、発熱や倦怠感等の風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合には、登校せず、ご自宅で休養してください。

加えて、お子様やご家族の方がPCR検査を受けている場合、お子様やご家族の方のPCR検査結果の判定待ちの場合は、ご自宅で休養してください。

#### ②予備のマスクの持参

学校生活を送っていると、マスクのひもが切れてしまったり、マスクを落としてなくしてしまったりすることは珍しくありません。

予備のマスクを2～3枚程、お子様のランドセル内へ必ず入れて持たせてください。

#### ③水筒の持参

まだまだ気温の高い日も多く、熱中症の危険性もあります。

こまめな水分補給ができるように、お子様に水筒を持たせてください。

衛生面の観点からも、各自で水分補給ができる水筒を推奨しています。

### ○緊急連絡先について

4月に緊急連絡先等を記入していただいた「**☎緊急連絡カード**」をご提出いただきました。

4月にお知らせいただいた緊急連絡先に変更がある場合は、早急に学級担任へご連絡くださいますよう、よろしくお願いいたします。

### ○「定期健康診断結果のお知らせ」について

1学期末に「定期健康診断結果のお知らせ」のご提出が確認できていないお子様に、再度、お知らせを配付いたしました。

医療機関の受診後、学級担任へご提出ください。

なお、学校での健康診断はスクリーニングを目的として行われるため、受診結果が「問題なし」となることがあります。

ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。