

ほけんだより

令和4年 8月29日 No.7
朝霞市立朝霞第二小学校 保健室
《水分補給を欠かさずに！》

9月の保健目標：けがを予防しよう…学校のルールを守って過ごさせていますか？

2学期は大けがをしやすい！？

たくさんの行事がある2学期になりました。

また、たくさんの大けがが起こりやすい時期になりました。昨年度、病院へかかったけがの多くが2学期に起きています。

2学期を元気に過ごすためにどんなことができるのか、考えてみましょう。

学校のルールを守る



「廊下は歩く」や「土のところで遊ぶ」等のルールは、どうしてあると思いますか？

自分も友達もけがをしないような過ごし方をしてください。

規則正しい生活



体や頭がつかれていると、けがをしやすくなります。

- ・8～10時間の睡眠
 - ・朝ごはんを食べる
 - ・運動や外遊びをする
- を続けてみましょう。

ストレッチ・準備運動



準備運動やストレッチをテキトーにやってはいませんか？

おうちでもストレッチをして体をほぐすと、けがの予防につながります。



保護者の方へ

2学期は運動会や校外学習等、お子さんの心に残る学校行事が多く予定されています。
お子さんが健康で安全に2学期を過ごすことができるように、保健室からもサポートしてまいります。
ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

○新型コロナウイルス感染症の予防について

7月頃より新型コロナウイルス感染症者が急増しています。他校では、1学期末に学級閉鎖を実施していたところもあります。

これから感染症が猛威をふるう時季になりますが、その前に改めて、ご家庭でも下記の感染症予防対策を徹底していただければ幸いです。

保護者の方へのお願いばかりになってしまいますが、学校での感染症まん延を防ぐため、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

①ご家庭での健康観察

毎日のご家庭での健康観察結果を Google form にてご回答ください。

* Google form でのご回答ができないお子さんのみ、健康チェックシートをご使用ください。

* **休日の健康観察結果もご回答ください。** 感染症に罹患した際、状況把握がスムーズに行えます。

②ご家族に体調不良の方がいる場合

お子さん本人や同居されているご家族の方に風邪症状・体調不良等が見られた場合は、登校をお控えいただきますよう、お願いいたします。

7月以降、お子さんの登校後、体調悪化による早退のご依頼やご家族の方の感染症罹患によるお迎え等が多くあります。

無理をさせず、ご自宅で休養させてください。

③ご家族に PCR 検査や抗原抗体検査等を受けられる方がいる場合

お子さん本人や同居されているご家族の方に PCR 検査や抗原抗体検査等を受けられる方は、登校をお控えいただきますよう、お願いいたします。

また、お子さんの登校後、ご家族の方が PCR 検査や抗原抗体検査等を受けられる場合は、早急に学校へご連絡いただきますよう、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、「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さんに、お知らせを再度配付させていただきました。

「定期健康診断結果のお知らせ」は、体に疾病や異常の可能性があり、学校生活に支障があるかもしれないと判断されたお子さんにお配りしています。

医療機関等をご受診いただき、**学級担任へご提出ください。** 定期検査等をされているお子さんは、次回ご受診後のご提出で構いません。

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。