ほけんだより９月

No.6　令和４年８月２９日　見川小学校保健室

２学期が始まり，日焼けしてたくましく元気な顔が学校中にあふれています。２学期もみなさんが様々な場面で活躍する姿を楽しみにしています。

２学期がスタート！　生活リズム切りかえチャレンジ

切りかえのコツ！

① **いつもより10分早く起きる。**朝の10分は貴重ですね。
② **朝，起きた時に太陽の光をあびる。**夜には気持ちよく眠くなります。
③ **朝ごはんをかならず食べる。**エネルギーをチャージしましょう！
④ **朝ごはんのあとにトイレに行ってみる。**うんちは体からのおたよりです。
⑤ **日中は，スポーツをするなど体を動かす。**スマホやゲームはほどほどに。

下の表は，生活リズムチェックシートとしておうちで使ってください。上に書いてある「コツ」がクリアできたら『○』を記入しましょう。この1週間で，生活リズムを見直して，切りかえていきましょう。

	8/29（月）	8/30（火）	8/31（水）	9/1（木）	9/2（金）
コツ①					
コツ②					
コツ③					
コツ④					
コツ⑤					

９月９日は救急の日

スポーツ前の準備運動，夜更かしをしない，交通ルールを守るなど，どれもけが予防のために大切なことです。日頃からの心がけで，一人ひとりがけがを防いでいきましょう。

◆◇◆　おうちの方へ　◆◇◆

◎こんなときはお知らせください。

- □ **夏休み中にケガや病気をした**
- □ **新たにアレルギー症状が出た**
- □ **緊急連絡先が変わった**
- □ **そのほか，お子さんの体調で気になること**

担任または養護教諭（山田）まで，ご連絡ください。

◎２学期も新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。

登校前の検温・健康観察をお願いします。発熱や咳などの風邪症状がみられる場合は，登校を控えてください。また，同居家族に同様の症状がみられる場合も登校を控えていただきますようお願いします。学校でも引き続き感染対策に努めてまいります。ＰＣＲ検査等を受ける場合は，学校までお知らせください。

日本スポーツ振興センター加入同意書〔1年生のみ，別紙〕

登下校時を含めた学校管理下での傷病の際の医療費を給付する制度です。
１年生は，加入同意書をご提出ください。
２年生以上は継続更新となります。
なお，掛け金４６０円は，後日，引き落としとなります。

新型コロナウイルス感染症予防対策について

・健康観察カード（オレンジ色画用紙）を配付しました。登校前に検温，健康観察，押印の上，毎日学校に提出してください。なお，発熱や咳等の風邪症状がある場合には（同居する家族を含む）登校を控えてください。
・マスクを着用してください。また，予備のマスクもお持ちください。

マスクの着用，手洗い，アルコール消毒，ソーシャルディスタンス等，学校内でも感染予防に努めてまいります。ご協力よろしくお願いいたします。

～お知らせ～

今年度より，保健関係の書類

よろしくお願いいたします