



8月のほげんだより

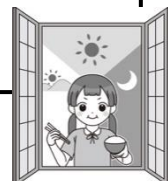
長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。休み明け、生活リズムが乱れてしまっている人はいませんか？現在、新型コロナウイルスの感染者が全国的に増えており、門川町でも増えています。県内では「医療非常事態宣言」も発令中です。生活リズムを整え、感染症や熱中症などに注意しながら、今学期も元気に過ごせるようにしましょう。

医療非常事態宣言
(BA.5対策強化地域)

【8月の保健目標】

自分と周りの人の健康や命を守るために、手洗いうがい、消毒、マスク、検温など、予防を徹底しよう！

生活のリズムを整えよう



2学期スタート！元気に過ごすにはどうする？

2学期を元気いっぱいスタートするぞ！！…と気合を入れている人が多いと思いますが、中には気分がのらない人がいると思います。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、早起き・早ね・朝ごはん、適度な運動、お風呂で温まってゆっくりするなど、規則正しい生活が送れるようにしましょう。来週は生活チェック週間になっています。29日(月)に「生活ふりかえりシート」を配布しますので、自分の生活についてふりかえってみましょう。

提出の締切は9月5日(月)です。
忘れないようにしましょう。

Switch!

夏休みモード
↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

切り替えの3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、
学校に行きたくない
なんだかだるい
ときは…

心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てください。

くつ箱前での「検温カードチェック」を再開します！

現在、コロナウイルスの感染が拡大しています。学校での感染の拡大を防ぐためにも、当面の間、朝の登校時にくつ箱の前で行う検温カードチェックを再開します。本日、小さいサイズの検温カード(1週間分)を配布しましたので、登校時にすぐに見せられるようにランドセルの赤いケースに入れ、先生に見てもらおうようにしましょう。

～保護者の皆様へ～

朝の忙しい時間帯ですが、毎日の検温は習慣となっているでしょうか？お子さんの朝の体調を確認するためにも、毎朝の検温のお声かけをお願いします。また、カードには、検温結果や家族の体調(○か△)、サインの記入を忘れずにしていただきますようご協力をよろしくお願いいたします。

熱中症にも気をつけよう！

注意！ 熱中症の落とし穴



熱中症は起こります。

体力に自信がある人も
室内にいても
体育館でも

朝ごはんは食べた？
水分補給はしている？
体調はどう？

とお互い声をかけ合って、熱中症を防ぎましょう。

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

夏休み中、治療が必要だった人は病院に行きましたか？私も夏休み中に歯科検診をしてもらい、口の中がすっきりしました♪特に、「むし歯」のあった人はできるだけ早く治療に行きましょう！保護者の皆様も、ご協力をお願いいたします。
(治療が終わった場合は、受診報告書の提出をお願いします。)

～提出物について～

本日配布をした、運動会前・持久走前の「第2学期の健康相談及び健康調査」の用紙を31日(水)までに全員提出してください。