

# ほけんだより9月

令和3年8月31日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 森本 弘子  
 保 健 室  
 1～3年生用

2学期がはじまりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムからぬけ出せず「つらいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、グッドモーニング60分をきっかけとして、生活リズムを学校モードにもどしましょう。季節は秋となりますが、まだまだあつい日は続きそうです。こまめに水分をとることをわすれずに。



9月9日は「きゅう急の日」。学校にいるとき、登下校のときに「このくらいならだいじょうぶ。」と思って、ルールを守らないでいると、ケガや事故につながってしまいます。自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかも。少しの心がけでふせげるケガもあります。2学期もケガなく元気に過ごすために、下のようなあぶない場面のとき、あなたならどうすればよかったのか考えてみましょう。

あぶない!  
 そのケガを防げます!

あぶない!

もしも かさの先が目に入っていたら…

かんがえてみよう  
 どうすればよかったのかな?

あぶない!

もしも ころんで頭をうっていたら…

かんがえてみよう  
 どうすればよかったのかな?

あぶない!

もしも 車がとまるのがもう少し遅かったら…

かんがえてみよう  
 どうすればよかったのかな?

# ほけんだより 9月

令和3年8月30日  
 昭島市立共成小学校  
 校長 森本 弘子  
 保 健 室  
 4～6年生 用

2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切りかえが必要ですね。グッドモーニング60分を意識し早寝早起きの生活を心がけましょう。また、日中の暑さはまだまだ続きそうです。これから運動会の練習も始まります。運動の前後には水分補給を忘れずにしましょう。



## ねっちゅうしょう ケガ・熱中症を防いで 楽しく！元気に！全力で！

～6つのキーワードを探せ～

に文字を入れて二次熟語を作ろう

①	早	②	過
翌	<input type="checkbox"/>	食	夜
	礼		材
③	深	④	未
生	<input type="checkbox"/>	痕	訓
	先		乳
⑤	深	⑥	装
昼	<input type="checkbox"/>	間	整
	風		畜
			考

**食**

三食、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。運動前はエネルギーになる炭水化物がオススメです。

**夜**

練習でつかれた体を休めるために、早めにふとんに入りましょう。

**爪**

爪は短く切っておきましょう。長いままだとケガにつながってしまうことも。

**朝**

毎朝同じ時間に起きて体内時計を合わせておきましょう。

**練**

一生けんめい練習しているのに、本番に体調をくずしてはもったいない。練習で無理をしないことも大切です。

**備**

準備は余裕をもってしておきましょう。あせふきタオル・水とう・くつなど。特に水分はいつもより多めに用意しておきましょう。

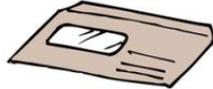
## お家の方と一緒に読みましょう

2学期が始まりました。夏休みはいかが過ごされたでしょうか。緊急事態宣言期間中であったこともあり、昨年に引き続き家で過ごす時間が多くなりましたね。そんな中でも、お家時間を工夫し、楽しい夏休みをすごせた児童も多いようです。

2学期は不安と心配でのスタートとなりますが、子供たちが毎日元気に学校生活を過ごせるように、ご家庭の協力を得ながら保健室からも引き続き支援していきます。よろしくをお願いします。

### 身体計測

2学期の身体計測を行います。測定結果は後日お渡しします。中身を取り出し、封筒は学校へ返却ください。



からだの大きさやスピードは、一人一人違います。成長曲線の曲線に沿って成長しているのであれば問題ありません。周りと比べるのではなく、その子なりの成長の状態を確認してください。



### グッドモーニング60分

夏休みの生活リズムから、学校モードへの切り替わりができていますか？8月25日



(水)～9月7日(火)までの2週間はグッドモーニング強化週間です。「早ね・早起き・朝ごはん」+「グッドモーニング60分」への取組を記録し、生活リズムの定着・改善に取り組みましょう。



## 新型コロナウイルス感染症 感染拡大防止に対するお願い

全ての子供たちが、学校生活を安心して元気に過ごすためには、保護者の皆様のご協力が不可欠となります。再三のお知らせとなりますが、以下の点についてお願いします。

- 毎朝の検温とグッドモーニングカードへの保護者による記入をお願いします。検温未記入やグッドモーニングカードを忘れることがないようにご協力ください。
  - マスクを必ず着用し、登校させてください。なお、マスクを忘れた児童には学校で用意しているものを渡します。数に限りがありますので、ランドセルに予備マスクを入れておいてください。
  - 手洗い後に使用する清潔なハンカチ・給食用のランチョマットを必ず持たせてください。
  - 発熱等の風邪症状や咳、倦怠感等の体調不良が見られる場合は登校を控えてください。それと共に、医療機関への相談及び受診をし、医師による判断がでるまで自宅で休養をお願いします。家庭内において同症状の方がいる場合においても同様の対応をお願いします。その際は「出席停止」とし、「欠席」にはなりません。
  - 新型コロナウイルス感染症に関する事由により出席停止となり、登校を再開する際には「登校届」の提出が必須となります。保護者の方で記入していただきます。登校する際に必ず提出してください。
  - 登校後、発熱症状や咳等の風邪症状が見られた場合、保健室等で経過観察はしません。すぐに早退の対応を取ります。なるべく早く保護者の方がお迎えに来られる体制をご家庭で再確認してください。
- なお、緊急連絡先に変更や追加がありましたら担任へご連絡ください。

現在、家庭内感染が多い状況があります。子供と同様に家庭内でも健康観察を実施し、毎日互いに声を掛け合って体調の確認をしてください。