

9月 ほけんだより

家庭数 川辺小学校保健室 令和3年9月号

お家の人と一緒に読みましょう

2学期が分散登校でスタートし、1週間が経ちました。まだまだ暑いこの時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差があること等から、いつもよりとても疲れやすく、体調を崩しやすい時期です。

学校のペースに少しでも早く、心と体が慣れて元気に活動できるよう、ご家庭でも生活習慣を学校のペースに戻し、特に朝のスケジュールの確認など、お子様へ声掛けをお願いします。

引き続き、新型コロナウイルス感染症と熱中症の予防を！

新型コロナウイルス感染症予防

- ☐ 毎朝の健康観察と検温をする
- ☐ マスクを着用する
- ☐ 手洗い、手指消毒をする
- ☐ ソーシャルディスタンスを守る



熱中症予防

- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ バランスの良い食事をする
- ☐ 水分をこまめにとる
- ☐ 暑い時は無理せずこまめに休憩する



身体測定では、マスクのつけ方や外し方、マスクをむやみに触らないことなどマスクについて、低学年のみなさんに話をしました。鼻、口、顎を覆うように上手にマスクをつけている児童が多いです。引き続きマスクを正しくつけて感染予防を行いまし



よう。また、マスクの種類について飛沫量に関する資料をのせました。ご参考ください。

	不織布マスク	布マスク	ウレタンマスク
吐き出す飛沫量	80%減	66～82%減	50%減
吸い込む飛沫量	70%減	35～45%減	30～40%減

(参考) 理化学研究所、豊橋技術大学、神戸大学の解析資料より。

9月9日は救急の日



2学期がスタートしたばかりの9月は、思わぬけがをすることも。けがをしないためには、スポーツ前の準備運動、交通ルールを守る…など、自分でできることがたくさんあります。そして、日頃から落ち着いた生活をするのが第一です。けがをしないための3つの約束を守り、けがを防ぎましょう。



成長期の骨は柔らかく、変形しやすいため、自分の足に合ったサイズの靴を履くことが大切です。

ピッタリサイズのチェックポイント

- ☐ つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- ☐ 足の横がきつくない
- ☐ かかとがパカパカしない
- ☐ 靴底に弾力がある
- ☐ 足が曲がる位置で靴も曲がる



保護者の方へ

学校歯科医の先生方より、歯みがきは、むし歯予防に加えて感染症予防でもあるとの助言をいただきました。口の中を清潔に保つことで喉の菌の量が減り、ウイルスに感染しにくくなります。ご家庭での丁寧な歯みがき、仕上げみがきを引き続きよろしくお願いいたします。

