



保健だより

No.6

令和3年 9月 1日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 卜部 敦彦
主任養護教諭 新井あづ紗



一週間延長した夏休みが終わり、子供たちが元気に登校してきました。全国的に新型コロナウイルスの感染状況が急拡大しており、学校での生活を心配されている保護者の方もおられると思います。学校では、登校時の検温と健康観察、マスクの着用、手洗いの励行、常時換気、校内の消毒等、感染対策に留意してまいりますので、ご家庭でも以下の点についてご協力をお願いいたします（詳しい対応については、本日配布の「新型コロナウイルス感染症拡大に伴う9月1日以降の学校の対応について」をご覧ください）。

▲ 保護者へのお願い ▲

市内の新規感染者数が増加しており、医療機関もひっ迫しています。学校での感染拡大を予防するために、次の点についてご協力をお願いいたします。

- ※毎日検温・健康観察をし、健康観察表に記入して忘れずに持たせてください。
ご家族も毎日の健康観察をお願いします。
- ※お子さんに熱がある場合、熱はなくても体調が優れない場合は、登校を控え、自宅で休養させてください（出席停止扱い）。
- ※ご家族に発熱や体調不良の方がいる場合も、お子さんの登校は控えてください（出席停止扱い）。
- ※ご家族に発熱や体調不良等、何らかの症状が見られる場合や、ご家族・お子さんがPCR検査を受けられる場合は、速やかに学校にご連絡ください。

じどう ▲ 児童のみなさんへ ▲

新型コロナウイルスの感染者が増えています。新型コロナウイルスに「かからない」「うつさない」ために、一人一人が気を付けましょう。

- ※毎日熱を測り、健康観察表に記入し、忘れずに持ってきましょう。
- ※学校では何度も手を洗います。ハンカチを忘れずに持ってきましょう。
- ※マスクは鼻までおおいましょう。運動するときや息苦しいときは、人との距離をとり、はずしましょう。マスクをはずしているときは、おしゃべりはしません。
- ※学校で具合が悪くなったら、すぐに先生に伝えましょう。
- ※心配なことや困ったことがあったら、いつでも保健室に来てください。

マスクについて



感染予防に関しては、不織布マスクが最も高い効果を持ち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があると言われています。お子さんに、できるだけ感染効果の高いものを着用させていただきますようご協力をお願いいたします。

～健康カードをお返しします～

1日から身体計測を実施しています。計測が終わった学年から順次健康カードをお返ししますので、身長・体重をご確認の上、押印し、速やかにご提出ください。



9月の保健目標

生活リズムをとりもどそう

お子さんとお読みください。

夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？一度乱れた生活リズムを元に戻すのは、意外と大変です。早く寝ようと思っても、なかなか眠れないかもしれません。

そんなときは、まず「早起き」！早起きは大変だと思いますが、目覚まし時計をかけたり、おうちの人に起こしてもらったりして、早起きしてまず朝の光を浴びましょう。自から入った朝の光が、脳に新しい1日がスタートしたことを知らせ、元気に活動できるようにからだを目覚めさせてくれます。早起きをして学校で体を動かせば、早い時間に眠れるようになりますよ。

いかり刻もう！朝の生活リズム



6～13歳に必要な睡眠時間は、**9～11時間**です。

