

# 保健だより

No.5

令和4年 9月14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



学校が再開し、2週間半が経ちました。朝晩は過ごしやすくなってきましたが、日中はまだ暑い日が続きます。学校では、引き続き熱中症対策と新型コロナウイルスの感染対策に留意してまいりますので、ご家庭においてもご協力をお願いいたします。

## ▲ 保護者へのお願い ▲

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。
- ◆発熱・風邪症状のある場合や、ご家族に同様の症状がある場合は、登校を控えてください（出席停止扱い）。
  - ・いつもと体調が違うときは、登校を控えてください。
  - ・発熱等体調不良の状態から回復した場合、症状がなくなった翌1日は自宅で様子を見てください（医療機関で登校可能と判断された場合を除く）。
- ◆ご家族に発熱や風邪症状等、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。（PCR検査の結果も速やかにご連絡ください。）
- ◆お子さんが学校で具合が悪くなった場合は、早めにお迎えをお願いしています。ご協力をお願いします。

変わりめに注意を

夏  
↓  
秋  
の

### 天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



### 昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



天気予報をチェックして、気温に合った服装を。羽織もので上手に調節しましょう。



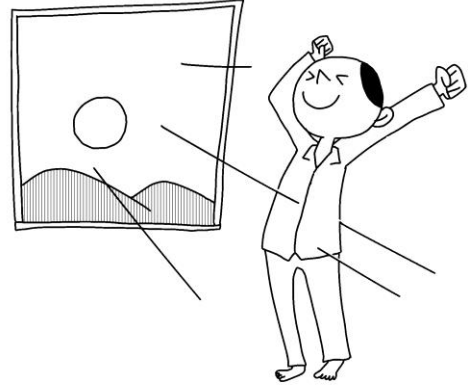
季節の変わり目、上着の落とし物・忘れ物が多くなります。衣服には記名をお願いします！



## 早起きをして、朝日を浴びよう！

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。

そのずれを修正してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせます。



夜なかなか眠れない…という人は、まず早起きから始めてみましょう。早起きして、日中は適度に体を動かすと、早く寝られるようになりますよ。

## 運動会の練習が始まります

ポイントはすい①ん

### すいぶん



まだまだ、たくさん汗をかきます。のどが渇いていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

### すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

### ～本校における室内科学物質測定結果のお知らせ～

多摩市では、学校薬剤師が定期的に教室等の室内科学物質濃度を測定しています。今回は9月7日に5教室（音楽室、図書室、図工室、理科室、普通教室）で測定し、ホルムアルデヒド・トルエン・キシレンはいずれも基準値以下でしたので、お知らせいたします。引き続き、児童が安心して学習できる環境を整えてまいります。