

ほけんだより 9月号

青山小学校

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。全国的に新型コロナウイルスの感染が急拡大しており、学校における感染拡大にも細心の注意が必要な状況です。本校でも引き続き手洗いの励行、マスクの着用、ソーシャルディスタンス等の感染予防対策などの、指導をしています。ご家庭でも感染予防についてお声がけいただくとともに、子どもたちが元気に楽しく、安心して過ごせるように、今後ともご協力の程よろしくお願い致します。また、まだまだ暑い日も続きますので、熱中症対策のため、多めのお茶・タオル・帽子は必ず持たせてください。

～お子様の健康管理について～ 改めてご確認をお願いします

- 登校前、お忙しいとは思いますが、お子様の検温と風邪症状の確認いただき、健康観察カードの記入、提出をお願い致します。緊急事態宣言中は、保護者確認欄のご記入と押印（サイン）もお願い致します。発熱がない場合でも、お子様が体調不良を訴えておられる場合は、無理をせずにご家庭で休養していただくようお願い致します。
- 登校後、発熱や体調不良の症状が見られた場合は、保護者の方にお迎えをお願いしています。その際はできるだけ早めに迎えに来ていただきますよう、ご協力の程、よろしくお願い致します。

夏の疲れもたまり、体調を崩す子どもたちもいます。早寝早起きや朝ごはん、休日はゆっくり過ごすなどして子どもたちの体調管理をお願い致します。

～お知らせ～ 色覚検査について

2年生の希望者を対象に、色覚検査を9月17日（金）に実施します。大津市では2年生を対象としていますが、他学年のお子様で、色覚についてご心配な場合は、色覚検査を受けることができます。希望される場合は、担任までお知らせください。

なお、結果は所見のあった方のみお知らせします。

※2年生には、希望調査書類を9月1日（水）に配布させていただきます。

×切り:9月7日(火)

～今後の健康診断の予定～

9/6（月）	身体測定（6年生）
9/7（火）	身体測定（5年生）
9/8（水）	身体測定（4年生）
9/9（木）	身体測定（3年生）
9/10（金）	身体測定（2年生・たんぼぼ）
9/13（月）	身体測定（1年生）
9/17（金）	色覚検査（2年生 ※希望者のみ）
9/24（金）	視力検査（6年生）
9/27（月）	視力検査（4年生）
9/28（火）	視力検査（2年生・たんぼぼ）
9/29（水）	視力検査（5年生）
9/30（木）	視力検査（3年生）
10/1（金）	視力検査（1年生）
10/4（月）	視力再検査（2・4・6年対象者）
10/5（火）	視力再検査（1・3・5年対象者）

※視力がBB以下の児童を対象に、受診勧告書を配布します。ただし、1学期の検診後に受診してくださった方には、今回受診勧告書は配布しません。定期受診等で、主治医の指示に従ってください。

“だるい体”をリセットしましょう！ ～お子様と一緒に読んでください～

夏休み明けは、このような人が増えます・・・



だるい ねむい 横になりたい 気持ちがわるい
やる気がでない つかれた いらいらする
一人になりたい

このような症状は、夏休みなどに不規則な生活を続け、内臓や血管などの体の動きを調節する“自律神経”が乱れてしまったことが原因で出てきます。

“だるい体”をリセットするためには・・・

朝 早起きをして朝日を浴びる



いつもより少し早めに起きてみましょう。風に当たって朝日を浴びると目が覚めます。

昼 体を動かして遊ぶ



昼間、体を動かして遊ぶと、ほどよく体がつかれるので、早めに寝ることができます。

夜 部屋の電気を少し暗くして
“寝るモード”へ



光が脳や目を刺激し、眠れなくなるので、ねる前は、光の量を減らしてみましょう。

ちなみに・・・朝日を浴びることで、目から光が入り、脳が刺激され、“セロトニン”がたくさん出ます。セロトニンがたくさん出るようになると、**しっかりと記憶ができる**ようになったり、**不安やイライラなどをおさえ、ストレスを解消**してくれたりします。

生活習慣と体調は深く関係しています。規則正しい生活は、“だるい体”をリセットするだけでなく、さまざまなウイルスに負けない体をつくってくれます。自分の生活習慣について、一度見直してみましょう。

もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？



危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります*。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

