

ほけんだより

厚木市立依知南小学校
保健室
No.8
R2.9.4

せいかつ

生活リズムをととのえましょう！

2学期がスタートして、ようやく1週間が過ぎました。本校は、コロナの感染者が増え、市内の小学校よりも始業式が遅れてスタートしましたが、みなさんが元気に登校しているので、うれしく思います。ただ、コロナの感染を防ぎながら、熱中症にも注意しなければならない毎日です。生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。

1. 早ね・早起きをしましょう。

2学期から授業時数が増えるため、5・6校時の日が増えてきます。

早く寝るようにして、疲れが翌日まで残らないようにしましょう。



2. 朝ごはんをしっかりと食べましょう。

1日のエネルギー源です。ごはんやパンだけでなく、卵・肉・魚・

野菜など食べましょう。また、みそ汁・スープで水分や塩分も取りましょう。



3. 衣服で上手に体温調節ができるようにしましょう。

暑いとき、教室などではエアコン・扇風機を使っていますが、コロナを予防するため窓を開けて換気をしなければなりません。座席によっては、「寒い」「暑い」と思うことがあるかもしれせん。衣服で調節できるといいですね。

<健康診断のお知らせ>

健康診断の日程等が次のように決まりました。

尿検査 (全学年)	9月10日(木) 9:00まで
内科検診 (1・2・3年生)	9月10日(木) 9:30～
内科検診 (4・5・6年生・学習室)	9月24日(木) 9:30～
眼科・歯科検診 (全学年)	今年度はアンケートによる検診になりました。
耳鼻科 (2・5年生)	詳しくは、後日お知らせします。

1. 2学期もお子さんの体調管理をお願いします。

蒸し暑い日が続いています。熱中症予防とコロナの感染予防で、保護者の皆様は、いつも以上に気遣いをされていることと思います。今年度は、休校・分散登校等があり、児童の体力も低下していると思います。学校でもお子さんの体調を注意してみていきますが、おうちでもお子さんの体調をよく見ていただきたいと思います。

2. 「毎日の健康観察」カードの記入をお願いします。

朝の検温は、必ずお願いします。自宅での検温を忘れてくる児童の中には、登校後の検温で熱があり、「登校後だから熱が上がったかな?」と様子を見ていても、熱がどんどん上がってきて早退になる場合が時々あります。朝の検温・症状等の記録をお願いします。また、おうちの方の症状・サインもあわせてお願いします。

3. 遅刻・欠席連絡について

連絡帳の受け渡しによる感染予防対策として、遅刻・欠席連絡は当面の間、電話連絡（朝8：00～8：25）とします。電話がかかりにくい状況もあるかもしれませんが、よろしくお願いします。早退・体育の見学等は、引き続き連絡帳でお知らせください。

4. 早退について

コロナ感染予防の観点から、熱がなくても体調が悪い場合や微熱程度の熱が出た場合は、原則早退とさせていただきます。保健室で保護者の方のお迎えを待っている間に、37.5℃くらいだった熱が下がってくる場合もありますが、早退し、おうちでゆっくり休ませてあげてください。

5. 発熱後の休養について

子どもの場合、急に高熱が出て、翌日には熱が下がって元気になっていることがあります。しかし、熱が出た翌日は、いざ登校しても体調が悪く、保健室で休養することが少なくありません。朝の検温で熱がなくても、「1日元気に過ごせるかどうか。」をよく観察していただき、登校するか欠席するかの判断をしていただきたいと思います。

6. 手指消毒について

ご家庭で、手指消毒薬を使用している場合があるかと思います。手指消毒薬は、石けんでの手洗い後に行うと効果的です。また、手指消毒薬を少しだけ、手のひらや手の甲につけているだけでは消毒できません。消毒する場合は、指と指の間、指先などまんべんなく消毒できるよう、お子さんにご指導ください。

7. 水筒・汗拭きタオル・マスクを入れるビニール袋を準備してください。

引き続き、熱中症とコロナ対策です。

8. 登校中、暑ければマスクをはずして構いません。

マスクをはずしたら、ポケットやバックに入れる。おしゃべりはしないなどご指導ください。