ほけんだより 9月号

小幡小学校
R5．9．1
No.6

長かった夏休みが終わりましたが、元気に過ごすことができたでしょうか？今年の夏の暑さは大変厳しく、まだまだ熱中症の危険性があります。継続的に熱中症対策をしていきますので、ご家庭でも水筒やタオルを持参させるなどご協力よろしくお願いします。また、これからたくさんの行事が待っています。一日も早く、いつもの生活リズムに戻すために、まずは「早寝早起き・朝ご飯」を心がけしっかり睡眠をとってほしいと思います。

９月の保健目標
「生活のリズムを取り戻そう」
「下校時刻を守ろう」

～９月の保健行事予定～

日にち	行事	対象者
９月　４日（月）	身体測定	５・６年生
５日（火）	身体測定	３・４年生
６日（水）	身体測定	１・２年生

歯と口の健康集会を実施しました

７月に保健委員会による歯と口の健康集会を実施しました。最初に、歯科検診の結果からむし歯がなかった人や、むし歯があったけれど治療を済ませた人を表彰しました。今後、治療を済ませた人にはその都度、保健委員会で賞状を渡しに行きます。今回賞状がもらえなかった人も是非すすんで治療をしてください。

また、今までむし歯になったことがない児童たちへのインタビューやクイズも行いました。歯と口の健康について考える時間になったのではないかと思います。

「体内時計」を整えよう

長い夏休みが終わりました。夏休み中の生活はいかがでしたでしょうか。学校に登校しない分、起床時間が普段とはずれてしまうこともあったかと思います。一度ずれた生活リズムを元に戻すのは時間が必要です。下記のポイントを参考に生活リズムを整えて元気に登校ができるといいと思います。

（体内時計をきちんと働かせるには）

体内時計は、目に入った光によって時間を判断するために、実際の時間に合うように、早起きをして朝日を浴び、体内時計に「朝だ」と判断させることが大切です。朝ご飯を食べることも体内時計を合わせる効果があります。

一方で夜にぐっすりと眠れるようにするためには、夜は強い光を浴びないようにすることが大切です。そのためには、寝る前にはスマートフォンなどのメディア機器を使わないようにしましょう。

体内時計はいつも働いているので、朝早く起きて日光を浴び、朝ご飯を食べて、夜はスマートフォンなどのメディア機器を使わずに早く寝る習慣を、続けることが大切です。

出典：「小学保健ニュース」

新型コロナウイルス感染症　出席停止期間の確認

新型コロナウイルス感染症の出席停止の基準は、**「発症後５日を経過し、かつ症状が軽快後１日を経過するまで」**です。新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、学校まで連絡をお願いします。

	発症０日目	発症１日目	発症２日目	発症３日目	発症４日目	発症５日目	発症６日目	発症７日目
発症後１日目に軽快した場合	発熱	軽快	軽快後１日目	発症後３日目	発症後４日目	発症後５日目	登校	
発症後２日目に軽快した場合	発熱	発熱	軽快	軽快後１日目	発症後４日目	発症後５日目	登校	
発症後３日目に軽快した場合	発熱	発 熱	発 熱	軽快	軽快後１日目	発症後５日目	登校	
発症後４日目に軽快した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	軽快	軽快後１日目	登校	
発症後５日目に軽快した場合	発熱	発熱	発 熱	発 熱	発熱	軽快	軽快後１日目	登校