

# \* げんき \*

2022. 9. 5 旭小学校 保健室 保健だより9月号

## まだまだ暑い日が続きます！

9月に入り、まだまだむし暑い日が続いています。  
コロナ第7波「オミクロン株」の流行がなかなかおさまりません。  
夏休み中の陽せい報告もありました。可児市でもこれまでにない  
いきおいで陽せい者がふえ、病院やほけん所が大へんなことになっています。



学校が始まり、どの子ども元気に学校生活を送れるように、一人ひとりが予防して感せんを  
ひろめないようにしていきましょう。まずは「めんえき力」アップのために、生活リズムを  
ととのえていきましょう！！

## 9月目標

せいかつ ととの  
生活のリズムを整えよう！

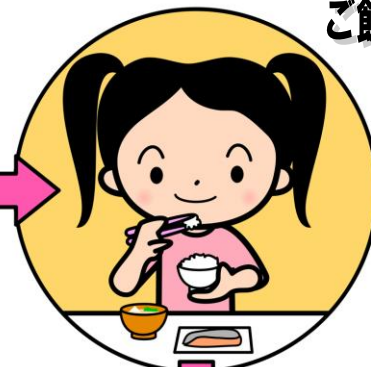
### 決まった時間に起きる！

朝は、1日の始まり！  
朝決まった時間に起きて、1日のリズムを作ろう。



### ご飯をしっかり食べる！

朝ごはんは1日のエネルギー。  
しっかり食べて脳にえいようを送ろう。



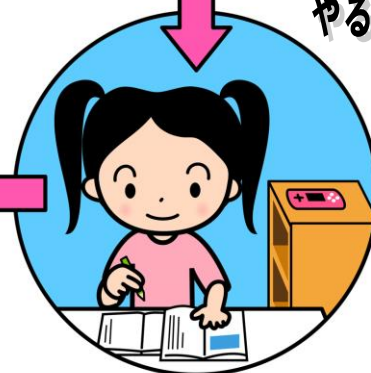
### 夜は早めにねる！

ゲームやスマホなどのブルーライトをあびすぎないようにして、ぐっすりたっぷりすいみんをとろう。



### やるべきことを優先する！

宿題や翌日の準備、やらなければいけないこと、やりたいことがたくさんあるからこそ時間を有効に使おう。



※夏休み中に、生活時間が乱れてしまった人は 朝決まった時間にめざめることから始めましょう。

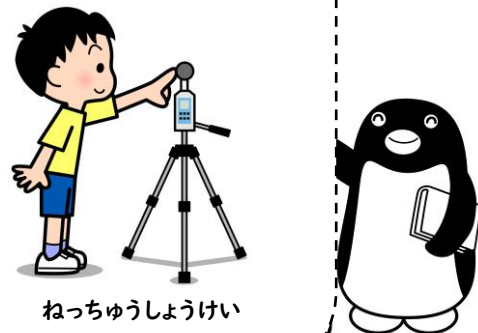
# まだまだ熱中しょうが心配なきせつです！

学校では、毎日熱中しょうしすう（あつさきけん度のめやす）をはかっています。

しすうが高い時には、みんなの命を守るために運動場や体育館での運動がきんしになります。あつい日は、外あそびができなくなることもあります。りかいしてくださいね。

他には次のようなことに気をつけていきましょう！

1. ぼうしをかぶる、すずしい服そうをする。
2. 水分ほきゅうとこまめな休けいをとる。
3. 登下校や体育時はマスクをはずす。（きよりと〜って♪）
4. 食事とすいみんをしっかりとする。



ねっちゅうしょうけい

## 岐阜県BA. 5たいさく強化せんげん

・今まで通り、頭痛、発熱、のどのいたみなど体調が悪い時は登校を

ひかえましょう。（かぞくの体調不良をふくむ）



・感染をひろげないために、てあらい、しょうどくをつづけましょう。（せっしょく感せんのよぼう）



・人とのきよりがとれない時や会話をする時は、はなまでマスクをしましょう。（飛まつのよぼう）

※体育やとうげこう中は、熱中しょうの心配があるので、きよりをとってマスクをはずしましょう。

・かぞくに1人でも陽性の方がいたら、家の中でもマスクをしましょう。

・へやのかんき（くうきのいれかえ）をこまめにしましょう。



<保護者様へ>

本人、家族の陽性が分かたらなるべく早めに連絡をしてください。給食カットの手続きや今後の対応のために、校内だけでなく放課後や休日の過ごし方についても聞き取りを行います。ご協力の程宜しくお願い致します。 ※8/29(月)からは濃厚接触の場合も連絡をお願いしています。