



ほけんだより

令和3年8月
くすのき小学校
保健室

*おうちの人と読みましょう。



2学期が始まりました。まだ夏休みの生活からぬけ出せずに「しんどいなあ」という人もいます。そんな時こそがんばって早起きし、朝ご飯の時間を作ってみませんか？朝ご飯は一日のエネルギーの源。しっかり食べて2学期を元気にすごしましょう。

コロナウイルス感染症予防について



夏休み明けも引き続き感染症対策を行いながら、子どもたちの活動を進めていきます。具体的な校内での対応については学校だよりや別紙「緊急事態宣言中の八幡市立小中学校における今後の対応とお願いについて」をご参照ください。

コロナウイルス感染症予防についてご家庭に協力いただきたいこと

1. 毎朝健康観察をし、体調不良時は自宅で休養する
 - ・毎朝本人含め同居者みなさんで、体温測定含めた健康観察をします(記録をしておく)。
 - ・本人もしくは同居者が平熱より高い場合や体調不良時(咳・倦怠感等のかぜ症状)は、登校せず自宅で休養します。(まずは、かかりつけ医等お近くの医療機関に相談されることをおすすめします。)
 - ・学校で体調不良となった場合、緊急連絡先に連絡しますので速やかにお迎えをお願いします。また、その際は同居の兄弟姉妹も一緒にお迎えをお願いします。
2. 咳エチケットを守る
 - ・咳やくしゃみをするときは、ハンカチや肘で口鼻を覆います。
 - ・マスクを着用します。(熱中症の恐れがあるときは周囲の人との距離を取って外し会話はしない)
3. こまめに手洗い・手指消毒を行う
 - ・石けんを使った流水で30秒の手洗いもしくは手指消毒を、生活の節目ごとに行います(外から帰った時、トイレの後、食事の前後、くしゃみや咳、鼻をかんだ時、目鼻口をさわったとき など)
4. 適切な生活習慣を心がける
 - ・ウイルスに負けない心身の健康づくりを心がけます(十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動、各種メディア(TV、ゲーム、SNS、ネットニュース)などから離れる時間を作る など)。
5. 3つの密(密閉・密集・密接)を避ける
 - ・こまめに換気を行う。
 - ・不要不急の外出、仲の良い友人同士の家庭間の行き来、家族ぐるみの交流による接触を控える。
 - ・人との距離は1m~2mの距離(両手間隔を目安に)を保つ。など。

無理に登校させず自宅療養していただく目安(出席停止扱い)

- お子様が発熱、かぜの症状、臭いや味の異常など体調に不安がある場合
 - お子様と同居しておられる方が発熱、かぜの症状、臭いや味の異常など体調に不安がある場合
 - お子様がPCR検査を受ける場合(指示した医療機関もしくは保健所等の指示に従ってください)
 - お子様と同居しておられる方が濃厚接触者に指定された場合(保健所等関係機関の指示に従ってください)
 - お子様と同居しておられる方が新型コロナウイルス感染症検査(PCR検査、抗原検査等)を受けるよう指示があった場合
 - お子様と同居しておられる方が濃厚接触者に指定された場合
- *上記いずれかに該当された場合は、必ず学校か業務時間外については連絡専用メール(covid-yawata@kyoto-be.ne.jp)で教育委員会へご連絡ください。

★8月30日~9月3日は生活リズム点検です！★

夏休みの生活リズムから元の生活リズムにもどし元気にスタートしよう！

- ① 早くねる(寝る1時間前にはテレビなどを消して寝る準備をする。)
- ② 7時までに起きる(カーテンを開け太陽の光で体を目覚めさせよう。)
- ③ 朝ごはんを食べる(たくさん食べて体力をつけよう。)
- ④ 家庭学習をする(毎日の習慣づけが大切。)





いろいろのコントロールをしよう



感染症予防で常にマスクをつけないといけなかったり、気軽に外出できなかったりいろいろな事を我慢して過ごすことがまだ続きます。毎日良いことばかりではなく、つらいことや悲しいこと怒る事は誰もが経験することです。嫌な事があってもそれらが何なのかを知り、上手に付き合っていけると良いですね。

「いらいら」するのは、なんで？
しょうたいし 正体を知って、じょうずにつきあおう

ともだちとケンカしてしまったとき、ゲームでまけてしまったとき、いやなことがあったとき、おこられたとき。

こんなときに、「イライラ」「もやもや」したことはありませんか？

この、「イライラ」「もやもや」した気持ちは、「いかりの感じよう(=おこる気もち)」とつながっています。

イライラする！

もやもやする～！

じゃあ... 「いかりの感じよう(おこる気もち)」は、出てきたらいけないものなの？

いやなことがあったときや、ケンカをしたりしたときに、「いらいら」「むかむか」するのは、しぜんな心のうごきで、わるいことではありません。

でも...

この、「いかりの感じよう」はとても強いので、ものにぶついたり、自分や人をきずつけたりしないように、じょうずなコントロールの方ほうをし、知っておくことが大切です。

「いらいら」や「むかむか」は、「今、自分はおこっている」ということを知らせる、心や体からのしんごうです。

しんごうが出たら、気もちと体をおちつかせる方ほうをためしてみましよう！

気もちと体をおちつかせる方ほう

- ① 6びょうまってみよう
- ② しんこきゅうしてみよう
- ③ グーパー、グーパー
- ④ あんしんできることばを言ってみよう

気もちと体をおちつかせる方ほうは人それぞれ自分にあう方ほうをためしてみる！



保護者の方へ 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

- 大きすぎる靴
足の指で踏んばれなくて偏平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。
- 小さすぎる靴
指が丸まり骨の成長を妨げます。

小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足にピッタリの靴を選んであげてください

ぴったりサイズのチェックポイント

- ☑ つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい 5~10mm
- ☑ 足の横がきつくない
- ☑ かかとがパカパカしない
- ☑ つま先が反りあがっている
- ☑ 足が曲がる位置で靴も曲がる
- ☑ 靴底に弾力がある

水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がリ、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

たくさん水分補給できるように、毎日多い目のお茶を持ってきましょう!!