

ほけんだより



令和3年9月3日
 渋谷区立笹塚小学校
 校長 荒木 憲秀
 養護教諭 伊藤 妙子



緊急事態宣言解除の延期にともない、夏休みも一週間延長されました。外出にも制限がかかる中、どんな夏休みを過ごしましたか？
 東京オリンピック、パラリンピックの開催があり、日本人選手の活躍に家で声援を送った人も多いでしょう。

8月末からの暑さも厳しく、体調も崩しがちではなかったでしょうか。いよいよ学校は始まりますが、まだしばらくは暑さが続くようです。「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活のリズムを取りもどしましょう。

9がつのほけんもくひょう
 きそく正しい生活をしよう

「早寝早起き、朝ごはん」夏を元気に過ごすためには、きそく正しい生活リズムが大切です！



じゅうよう 重要！

夏休みが延長されたため、変更があります。

【発育測定】

9月15日(水)：2年、5年
 16日(木)：1年、4年
 17日(金)：3年、6年

【生活リズムチェック】

9月15日(水)～21日(火)：2年、5年
 16日(木)～22日(水)：1年、4年
 17日(金)～23日(木)：3年、6年

また、「健康観察表」も引き続き毎日検温し、もってきてください。6日の登校日には8月、9月分の2枚持ってきてみましょう。

どちらが正しい？

救急処置ミニクイズ

A ころんですりむいたときは…？

- 水道の水でさすを洗い流す
- さすにすぐばんそうこうをはる

B つきゆびをしたときは…？

- あたためて引っばる
- 冷やして動かさないようにする

C 頭に「こぶ」ができたときは…？

- 冷たいタオルをあてる
- あたたかいタオルをあてる

D 足がつかってしまったときは…？

- 冷やしながら強めにたたく
- あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

みんなでチャレンジ！生活リズムチェック②

今年度2回目の生活リズムチェックを行います。自分で目標を立て「夏休みモード」から、「学校モード」へ切りかえましょう。

★今回は「ねるじこく」と「おきるじこく」が重点目標です。



☆やりかた（おうちの方と相談しながら決めましょう）

①「ねるじこく」と「おきるじこく」のもくひょうをたてましょう。

⇒いつもねるじこくより少し早いじこくにしてみよう！

②「ねるじこく」「おきるじこく」をまもるためにくふうすることをかきましょう。

⇒たとえば ・アラームをセットしておく。 ・テレビの時間を先に決めておく。
・ねむれなくても布団に入って目をつぶる。 など

③やってみてどうでしたか？はんせいをかいてみましょう。

⇒1週間ふりかえりうまくできたところ、できなかったところをかんがえてみましょう。

○お家の方にひとこと書いていただき、終わったら早めに学校に持ってきてください。

保護者の皆様へ

昨年度に引き続き、緊急事態宣言下での夏休みでした。自粛のため外出の機会が減ることでどうしても家の中でスマホや携帯ゲーム等での動画視聴やゲームの時間が増えがちです。「新型コロナの影響によるゲームプレイに関する実態調査」（株式会社 Game with による）ではコロナの影響で59.8%の人が、ゲーム時間が増えたと答えています。子供にとってゲームは長引く外出自粛における楽しみの一つとなっていることが分かります。ただその一方、ゲームのやり過ぎによって睡眠リズムの乱れや他の活動への興味の低下、イライラなど様々な問題を引き起こすことが挙げられています。ゲームを夜遅くまでやっている、子供たちはどうしても就寝時刻が遅くなり、また質の良い睡眠がとりにくくなります。そのため、この一週間は目標と決めた「ねるじこく」と「おきるじこく」を普段より意識し、睡眠をしっかりとることのよさを体感して、習慣化していくことをねらいとします。ご家庭でもご理解、ご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。

学校保健委員会が開催されました



8月26日（木）に令和3年度学校保健委員会が開催されました。
当日の資料は[こちら](#)からご覧いただけます。

引き続き感染症対策をお願いします

学校での感染症対策は従来行っていた「密を避ける」「手洗い」「換気」「給食時の黙食」をさらに徹底して指導していきます。ご家庭におかれましても手洗いや換気を励行していただくこと、ご家族の健康観察をしていただくことをお願いします。また、お子さんの健康観察表を毎日ご記入いただき、体調がすぐれない場合は無理をせずお家で様子をご覧いただけますよう、よろしくお願い致します。

もしコロナ感染陽性、濃厚接触者となった場合は学校にご連絡ください。