

ほけんだより



令和4年8月30日
渋谷区立笹塚小学校
校長 荒木 憲秀
養護教諭 伊藤 妙子

夏休みが終わりました。7月から感染症が急激に増えたため、感染症の対策をとりつつ、連日の猛烈な暑さから熱中症の対策をとるとい、体調の管理に工夫が必要な夏でした。

反面、行動制限はなかったため、遠出したり旅行に行ったりした人も多かったのではないのでしょうか。夏の疲れは残っていませんか。

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

「早ね早起き、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！

ほけんぎょうじよてい 保健行事予定

はついくぞくてい
【発育測定】

8月31日(水)：2年、4年

9月1日(木)：1年、5年

2日(金)：3年、6年

せいかつ
【生活リズムチェック】

8月31日(水)～9月6日(火)

※チェック表に点数を記入したら、6月に使った「わたしのけんこうリズム」のファイルに入力していきましょう。

6月と比べて点数が増えていますか？もし、6月より点数が下がった場合は、どういふところをなおしていきたいでしょうか？お家で話し合ってみましょう。

ケガをしたら まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていると思いますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

★保護者の方へ★

学校保健委員会が開催されました

8月29日（月）に令和4年度学校保健委員会が開催されました。

笹塚小の児童の健康の様子を保健室からだけでなく、体力テストの結果や給食の面からもお伝えしました。

また、当日は「**思春期の児童とのよりよい関係づくり ～思春期の心理をふまえて～**」をテーマに小田桐スクールカウンセラーから話を聴きました。
講演会の資料は[こちら](#)からご覧いただけます。



コロナ感染症報告について

夏季休業中、H&Sにてコロナ感染陽性もしくは濃厚接触の報告のご協力をいただき、ありがとうございました。夏季休業が明けましたが、引き続き感染症対策をしっかりとって、元気に登校できるよう、ご家庭でもご留意ください。

また、通常の登校日にコロナ感染症陽性、もしくは濃厚接触者となりお休みをする場合は「出席停止解除願」の提出が必要になります。

該当の方は学校のホームページよりダウンロードして学校までご提出ください。

登校前の健康観察

毎日、登校前に体温をはかり、体調を確認しましょう。

のどの痛みや、せき、発熱、頭痛など具合の悪いところがあるときは、無理して登校せず、病院に行きましょう。

体温調よし

こまめに換気

教室や体育館などでは、窓を開けたり、サーキュレーターを活用したりしてこまめに空気を入れかえましょう。

手洗い・消毒

学校に来たとき、学校や外出先から家に帰ったとき、食事の前などに、石けんで手洗いをしましょう。

たくさんの方が使う物にさわったときは、手洗いやアルコール消毒液による手や指の消毒を行いましょう。

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

元気にすごそう

東京都教育委員会 令和4年8月18日【小学生用】

マスクの着用について

学校に来るときは、不織布マスクを持参しましょう。

暑い季節は、マスクをしていると熱中症になる危険が高まります。まわりの人とはなれて、マスクを**外**しましょう。

マスクをする必要がない場面（例）

- 体育の授業中
- ランニングなど、人とはなれて運動するとき
- 屋外で、周りの人とはなれているとき
- 屋内で、人と会話せず読書などをするとき

マスクをする場面（例）

- 試合の応援など人が集まって声を出す場面
- 更衣室など人が集まる場所を利用するとき
- 食事の後、おしゃべりするとき

保護者の皆様へ

- 毎朝の健康観察をご家族で行い、お子様やご家族の体調がすぐれない場合は、登校を控えてください。
- ワクチン接種について、ご家庭で検討してください。東京都の大規模接種会場でも、接種を受けることができます。予約なしで接種できる会場もあります。

東京都新型コロナウィルスワクチン接種ポータルサイト