

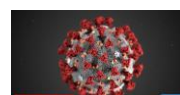
ほけんだより 9月

令和3年
8月31日
上矢作中学校保健室



コロナウイルス感染症防止対策を見直し、2学期がスタートしましたが、休み明けには元気に登校する姿に、ご家庭での健康管理についてのご指導のありがたさを感じております。しかし、体調不良で欠席をしている人もいます。「健康チェックカード」に記載してある体調が見られる場合は、無理をせず、休養するようにしてください。体調が回復したら登校するようにしましょう。睡眠時間を多めにとり、疲れがみられる時にはゆっくり身体を休め、バランスの良い食事で抵抗力をつけられるよう、健康管理をして過ごしましょう。

保護者の皆様へ



コロナウイルス感染症予防のお願い

岐阜県に「緊急事態宣言」が発令され、今まで以上に危機意識をもち、全校生徒の皆さんが安全で安心した学校生活を送ることができるよう、学校生活におけるコロナウイルス感染症予防の取り組みについて始業式で話をしました。自分や身近な人の命を守ることができるように、一人ひとりが感染予防を意識して過ごしていきたいと思います。

ウイルスは、2週間単位で変異を繰り返し、現在、デルタ株が45%を占めています。デルタ株は腹痛・下痢症状があるため、**9月からの健康チェックカードに下痢の項目を追加してあります。毎日症状がないか確認をして記入してください。**

子どもへの感染は家庭内感染が7割以上で、親世代が感染し家族内で感染が広がっているようです。学校での感染拡大を防ぐため、今までよりも念入りに、ご家族で体調の確認をしてください。お子さんはもちろん、同居のご家族が体調不良、37.5℃以上の発熱やチェックカードの項目が1つ以上あてはまる場合は、登校を控えるようにお願いします。

また、制限が多い中での学校生活はいつも以上に我慢が強いられます。ご家庭でも、ていねいに話を聴いていただきますよう、よろしくお願いします。

持ち物等のお願い

- ・健康チェックカードに、体温・保護者印等を確実に記入・押印してください。
- ・まだ暑い日が続きます。熱中症予防のため、水筒・帽子(登下校で必要な人)を持参させてください。



夏休み明けのHLP(生活習慣調査)の振り返りから

8月31日にHLPを行い、夏休みの振り返りと9月の目標を立てました。夏休み中の生活では、「就寝時間が遅くなり睡眠時間が短くなった、ゲーム時間が増え運動する時間がとれなかった、生活リズムが乱れてしまった」などの課題が多く書かれていました。9月の目標では、「早寝・早起きがんばりたい、運動時間をつくりたい、生活リズムを整えたい」と目標を立てていました。徐々に生活リズムを取り戻し、特に今の時期は、コロナウイルス感染症に負けないよう免疫力を高められるといいですね。9月の目標をクリアできるよう、毎日の生活習慣を整え取り組んでいきましょう。

2学期を元気に過ごすために！！

残暑が厳しいこの時期は、夏の疲れも出やすく、体調を崩しやすくなります。コロナウイルス感染症予防のためにも、栄養や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

栄養 朝ご飯をしっかり食べる

朝の食事で体温を上げ、脳に栄養がいきわたることで集中力が高くなります。



脳の活動エネルギー

ご飯、パンなどの炭水化物

体温を上げ活動させる

卵、牛乳、魚、肉、豆などのタンパク質

胃腸にちょうどよい刺激を与える

野菜、果物などの食物せんい



運動 適度に体を動かす

ストレッチや散歩など軽く運動することで体と脳がしっかりと目覚めます。



睡眠 早寝早起きをする

一日使って疲れた脳と体を休めるために、7時間以上寝るようにしましょう。



毎日決まった時間に寝て決まった時間に起きることで、体の調子を整えます。

歯科健診後の治療の様子から



夏休み中も歯科受診を進めていただきありがとうございました。HLPの結果では、一日3回磨けている人がほとんどですが、磨く時間や磨き方、食べ物の嗜好や生活習慣など、むし歯や歯肉炎に関係してくると思います。自分の課題を意識して磨けている人は継続し、見直しが必要な人は自己課題に取り組んでほしいと思います。2学期には歯科指導を予定しています。