

ほけんだより



足立区立足立小学校
保健室
令和4年9月号

心と体の調子はどうですか？



夏休みが終わってもうすぐ一か月ですね。休み明けは心も体も不安定になることがあります。調子が悪いときは、無理をしないようにしましょう。

不安なことや悩んでいることがあるときは、学校の先生やスクールカウンセラーさん、信頼できる人に相談してくださいね。職員室前の「こまったゾウボックス」に、困っていることを書いて入れることもできます。



運動会の準備スタート！

体育で運動会の練習が始まります。毎年この時期になるとケガや体調不良の人が増えます。

体調が悪いときに運動をすると、ケガをしやすいです。気を付けましょう。また、涼しくなっても、水分はこまめにとるようにしましょう。

スポーツを安全に楽しむために

- ① 体調管理
- ② 準備運動
- ③ 整理運動

3点セットを意識してケガを防ごう！

OK!



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても、しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を、ためて試してみよう

保護者のみなさまへ

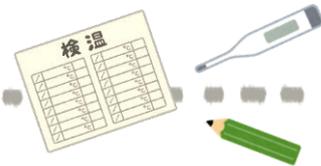
新型コロナウイルス感染症の対応について、再度ご確認ください

今後も引き続き、お子様の健康状態の確認や、以下の感染拡大防止対策にご理解とご協力をお願いします。

健康観察表を、必ず記入して持たせてください



健康観察表の忘れや未記入がとても多いです。登校前に健康状態を必ず確認し、体温を記入して持たせてください。



体調不良時のときは…



学校で体調不良になった際は、すぐに保護者の方にご連絡します。感染症拡大防止のため、学校内で様子を見ることはできません。お迎えをお願いいたします。

また、他の児童との接触を避けるため、保健室ではなく別の場所で待機をいたします。

同居家族の体調不良も、登校をお控えください

同居している方で未診断の風邪症状が見られる場合についても、児童の登校を控えてください。登校後に体調不良で早退となった場合も、同居のきょうだい足立小に通っている場合は一緒に早退をするようお願いしております。



登校許可証のご提出をお願いいたします

新型コロナウイルス感染症に罹患・または濃厚接触者として出席停止になった場合は、登校を再開するときに「登校許可証」が必要となります。医療機関ではなく、保護者の方のご記入でかまいません。足立小学校のホームページから印刷することができます。学校にも用紙がありますので担任へお声掛けください。