



# 9月 ほけんだより

白鳥小学校第6号  
令和3年9月2日

なが かつ やす  
長かった夏休みはあっという間に終わり、二学期が始まりました。心も体もリフレッシュできましたか？みなさんの夏休みの素敵な思い出を聞かせてくださいね！まだまだ暑い日が続きますが、暑さに負けず元気に過ごしましょう！



## 1日を元気に過ごすために！朝の習慣を見直そう！

1日を元気に過ごすための準備は、前日の夜から始まっています。「早ね・早起き・朝ごはん」をバッチリにするために、朝の習慣を見直しましょう！

### 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事な夜は早く寝る



学校モードへ切り替えるために、朝の習慣を見直しましょう！身体測定後に配付する「すこやかな白鳥の子」を使って生活習慣をチェックしてね！白鳥の子は、特にお早寝と早起きが苦手な子が多いよ。2学期を元気に過ごすために、まずはおぼくわたしががんばり目標を立てよう！

## 知っていますか？自分で出来る応急手当

9月9日は救急の日です。「けがをしたら保健室に行く！」ということも大切ですが、自分で出来る応急手当をすることで、その後のけがの治り方にもよい影響が出てきます。正しい応急手当を確認しましょう。

### すりきず・切りきず



きず口を水道水できれいに洗う

### 鼻出血



10分以上は鼻をつまんで下を向く

### やけど



水道水で20分以上は冷やす

### だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でもすぐに保健室へ

## 7つのまちがいをさがそう！



# 保護者の方へ



## 「すこやかな白鳥っ子」への取組のご協力をお願いいたします！

保健室からの夏休みの宿題である「夏休み健康カレンダー」にご協力いただきありがとうございました。

さて、長かった夏休みが終わり、元気な顔をして子どもたちは、学校に戻ってきました。しかし、まだまだ暑い日が続く熱中症も心配されます。熱中症は、＜環境＞と＜からだ＞と＜行動＞の要因が重なって引き起こされると考えられています。そのため、お子さんが登校する際に、引き続き「早寝・早起き・朝ご飯」の他に、朝の検温と健康観察のチェックをご家庭でお願いいたします。

### おうちの朝の健康観察は「見る」と「聞く」をお願いします

<b>表情</b> 元気があるか、 ないか 	<b>顔色</b> 熱っぽくないか、 青白くないか 	<b>声</b> 明るい声か、 しずんでないか 	<b>そのほか</b> 朝ごはんはちゃんと食べたか、 トイレに行ったかなど 
調子が悪そうときは無理をせず、休ませてあげてくださいね 			

また、身体測定後から一週間「すこやかな白鳥っ子」を使って、生活習慣のチェックをお家で行ってください。やり方については、別紙をお配りいたします。配布日と回収日は学年によって異なります。

2学期からもお子様が、身体も心も健康で元気に過ごせるようご協力よろしくお願いいたします。



### クイズ答え:

手前の男の子のズボンの長さ・中央の男の子のTシャツの模様・左の女の子の髪型・左の木の数・舞っている木の葉の数・雲の数・右奥の女の子の右手の位置

# 第1回学校保健委員会を行いました！

7月19日に、第1回学校保健委員会を行いました。新型コロナウイルス感染症予防の観点から、校内で職員を対象に、健康診断結果の報告だけでなく「新型コロナウイルスについて知る～自分と大切な人を守るために、今できること～」というテーマで学校医鈴木孝一先生が作成された資料を元に伝達講習を行いました。

### ＜濃厚接触者の定義＞

患者の発症日2日前から（無症状病原体保有者は検体採取前の2日前から）

→ ◆ 患者と同居あるいは長時間の接触があった者。

◆ 手の触れることのできる距離（約1m）で、必要な感染予防対策なしで患者と15分以上接触があった者。

ポイント！ ☆距離1m以内 ☆マスク等なし ☆15分以上



### ＜変異ウイルスとは？＞

新型コロナウイルスは、丸いボールにトゲトゲが出ているような形をしている。そのトゲトゲの先っぽがヒトの細胞に結びついて、細胞に入っていくことで感染する。変異株は、トゲトゲを作る遺伝情報がコピーミスで書き換わったもの。変異ウイルスは、トゲトゲが変化したことでヒトの細胞にくっつきやすくなる、あるいは細胞に入りやすくなったため、感染力が高いのではないかとされている。

### ＜新型コロナウイルスワクチン接種について＞

日本小児科医会から、「12歳以上の小児を対象とした新型コロナウイルスワクチン接種にあたっては、保護者や本人への丁寧な対応が可能な個別接種を基本とする。（以下省略）」と提言されている。個別接種でも集団接種でもワクチンの接種の有無に関わらず、差別やいじめなどが起きるのを防ぐ必要がある。

- ◆ ワクチン接種は、強制ではない。
- ◆ 周囲にワクチンの接種を強制してはいけない。
- ◆ 身体的理由やさまざまな理由によってワクチンを接種することができない人もいることを理解する。



行動が制限される日が続く、人によって危機意識に差が出始めてきています。まだ収束したわけではありません。正しく恐れて予防意識を高めてほしいと思います。

