

ほけんだより 9月

令和3年9月24日 佐世保市立福石小学校 保健室

前期後半が始まり、3週間が過ぎました。9月は連休もあり、生活リズムのきりかえに苦労している子どもたちもいるようです。病気から体を守るためにも生活リズムを整え、規則正しい生活をして抵抗力を高めることも大切です。引き続き、感染症対策（石けんでの手洗い・消毒・マスク着用・換気・三密を避ける等）をしながら『早寝・早起き・朝ごはん』で、子どもたちが元気に過ごしてほしいと思います。

毎日の健康観察をお願いいたします。
～登校前や帰宅後～

- ✿ 機嫌よく起きましたか？
- ✿ 顔色はどうですか？
- ✿ 熱はないですか？
- ✿ 朝、食欲はありますか？
- ✿ どこか具合が悪いところや痛いところはありませんか？



- ✿ なんとなく元気がない、動作がのろいなど、いつもと変わったところはないですか？
- ✿ 表情は、どうですか？（いきいきしていますか？）
- ✿ よく話をしますか？

④ 季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。いつもと「変だな？」と感じたら、熱をはかりたり、よく話を聞いてあげるなど、お子さまに合った『手あて』をお願いします。発熱等の風邪症状（同居家族も含む）、熱がなくても体調がすぐれないときは、登校は無理をせず、ご家庭で休養してください。（場合によっては）早めの受診をお願いします。

毎日、必ず登校前の検温と健康観察記録表の記入をお願いいたします。
（土日の検温・記入もお願いいたします。）

☆ 感染症を予防するために...

※規則正しい生活を心がけましょう。（病気に負けない体をつくりましょう。）

✿ 早寝で睡眠をたっぷりとる。



※寝る前にスマホやゲームの画面の光をみると眠りにくくなりますので、寝る前は画面はみないようにしましょう。

睡眠のはたらき

体の疲れをとる。

じを元気にする。（おちつかせる。）

✿ 食しかり食べる。（朝・昼・晩）



※特に朝ごはんは、体温を上げ、副交感神経を活性化させたり、胃腸を刺激され、うんちが出やすくなります。

✿ 適度に運動をする。



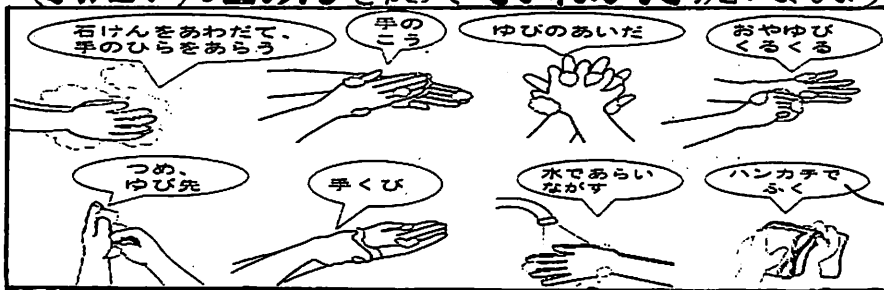
※昼間に体を動かすことで、夜もぐっすり眠ることが出来ます。

覚えたことを整理する。

体の成長を助ける。

病気から体を守る力を強くする。

手洗い 石けんを使ってていねいに洗いましょう。



✿ つめも短く切っておきましょう。
（自分の）※清潔なハンカチでふきましょう。

マスク 正しくつけていますか？

✿ マスクは、ウレタン・布よりも不織布マスクが推奨されています。



※学校から帰ったあとや休日も出かけるときは、マスクを着用しましょう。

※その他の感染予防も引き続き、行っていきましょう。