

ご家庭でお子さまと一緒に読みください。



令和3年9月10日

佐世保市立黒島小中学校保健室

長いと思っていた夏休みが終わりました。9月1日、元気に登校している子どもたちの姿をみて嬉しくなりました。

9月といっても、もうしばらくは暑さが続きそうです。学校でも引き続き熱中症に気をつけながら生活していきます。昼休み後は汗をかいている児童生徒も多いです。水筒の準備やタオル、必要に応じて着替えの準備をお願いいたします。

9月の保健目標:安全を考えて運動しよう。



スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持つ

新型コロナウイルス感染症対策について

夏休み後半から感染拡大傾向となり、一番ご心配されていると思います。子ども達と共にできる限りの対策を行っていきます。今後ご協力をお願いいたします。

1. 学級活動や学校生活における3密（密集・密接・密閉）の回避、マスクの着用、手洗い
2. 本人、同居の家族に発熱や倦怠感、喉の違和感などの風邪症状がある場合は、児童生徒等・教職員ともに登校・出勤を控える取組
3. 毎朝の自宅における体温測定及び、健康観察記録表記入による体調管理・把握
4. 児童・生徒への健康的な生活（十分な睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事）による抵抗力を高める指導
5. 教室等学習活動場所の常時換気。（なおエアコン使用時においても同様。）
6. 学習活動中の身体的距離（最低1メートル、可能であれば2メートル）の確保。
7. 食事前後の手洗い、席の配置、食事中以外のマスク着用
8. 食事での会話の禁止
9. 部活動の当面の中止
10. 教職員による、大勢がよく手を触れる箇所の1日1回の掃除・消毒

なお、フッ化物洗口や歯みがきについては、学校歯科医の中川先生にご相談したところ、感染症対策（身体的距離をとる。うがい後吐き出す際は頭を下げ低い位置で行う。前歯の裏を磨く際は、口を手でおおう。）を行いながら継続可能と助言をいただいておりますので、9月からも取り組んでいきます。

健康観察記録表は、9月の最終日担任が確認後、学校の方で保管します。

日本脳炎についてお知らせ(長崎県医療政策課より)

日本脳炎ウイルスの流行予測を目的として、毎年6月～9月の間に日本脳炎ウイルスの増幅動物であるブタのウイルス感染状況を調査しており、7月下旬に1頭のブタから日本脳炎に最近感染したことを示す抗体を検出したそうです。蚊の活動時期にあることから、ご注意くださいとお知らせがありました。

【予防法】

- ・蚊に刺されない工夫(虫よけスプレー等の活用や、長袖・長ズボン等の着用、網戸の活用等)
- ・十分な休養(休養、栄養、睡眠を十分にとり免疫力を維持し発症を予防)
- ・日本脳炎のワクチン接種が有効とされています。



7月(前期のみ)黒島っ子キラキラ大作戦結果発表

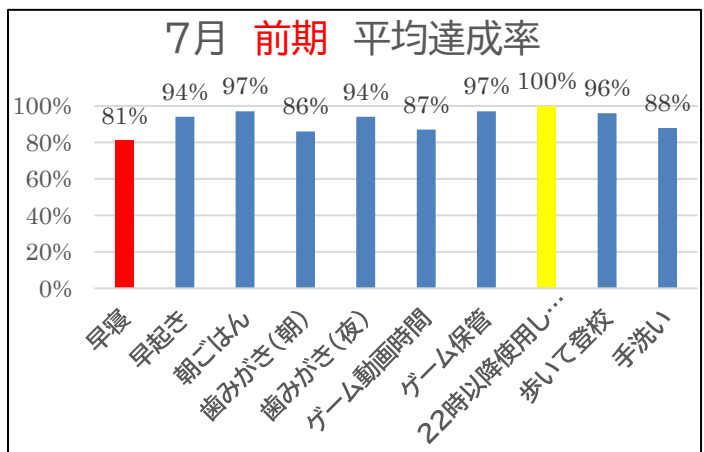
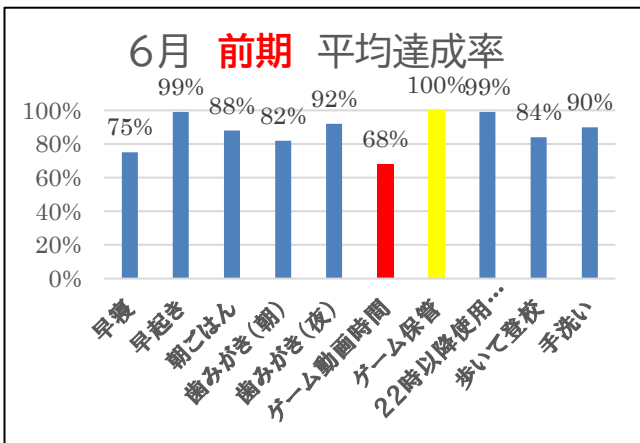
7月は、パーフェクト賞が4名も誕生しました。2年生2名、3年生1名、4年生1名です。よくがんばりましたね。

7月の点数が低かった項目は早寝です。小学生のみなさんに必要な睡眠時間は9～11時間と言われています。寝ている間、体では・・・

1. 体の疲れをとってくれます
2. 脳も休養し元気な心、やさしい心になります
3. 身体の成長を助けます。



こんなことが起きています。夜なかなか眠れないという人もまず早起きしてみてください。すると夜、すんなり眠れたという人もいますよ。



次回：前期・後期ともに9月13日からです。

【9・10月の保健行事予定】

- ・身体測定・視力測定(全学年)・・・9月1日(水)(終了しました)
- ・歯科検診(全学年)・・・10月7日(木)

身体測定後に、前期にはのびゆくからだ、後期には、健康診断連絡表を配布しています。ご確認ください押印後提出をお願いします。

また、視力測定後B以下の児童生徒へ視力検査カードを配布しました。眼科受診後、受診しない場合は確認後押印し提出をお願いします。

夏の疲れたまっていませんか?



睡眠時間を見直したり、お風呂で体を温めてみたりしてはどうでしょうか?