



令和4年9月15日(木)  
調布市立第一小学校  
校長 川島 隆宏  
養護教諭 村上 敏子

## 6つの秋。知っていますか？

二十四節気を知っていますか？一年を24等分して、季節の移ろいを表現した季節の区分です。よく聞く「立春」や「夏至」も二十四節気の一つです。秋を表す節気には、「立秋（りっしゅう）」、「処暑（しよしよ）」、「白露（はくろ）」、「秋分（しゅうぶん）」、「寒露（かんろ）」、「霜降（そうこう）」の6つがあり、ちょうど今の時期（毎年、9月8日～22日頃）は「白露（はくろ）」にあたります。白露とは「露があり、白く輝くように見えるころ」という意味です。夜の気温がぐっと下がって空気中の水蒸気が冷やされ、朝、水滴（露）になって葉や草花につくようになる様子を表しています。

「白露」は、一日の気温差が大きい時期です。昼の暑さ、夕方の涼しさに備えて、服装を準備していきましょう。季節の変わり目がやってきます。体調を崩さない様に気を付けましょう。

## 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



暑くて食欲がわがなくても  
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  
試してみよう

### 新型コロナウイルス感染症罹患情報について

お子様が新型コロナウイルス感染症に罹患した又はその疑いがある場合、お電話か欠席連絡用メールにより御連絡ください。必要に応じて、学校から連絡いたします。

#### ○ 連絡内容

【件名】 学年・組・出席番号・児童名

【本文】 ① 陽性・濃厚接触 の別 ②症状 ③ 発症日 ④ 検査日

⑤ 結果判明日 ⑥ 検査方法（PCR検査・抗原検査など） ⑦ 自宅待機期間

\* 濃厚接触の場合は、①、⑦の項目並びに、⑧接触した陽性者（父・母・兄など）の3項目について御連絡ください。

\* 「新型コロナウイルスに係わる欠席届」をホームページよりダウンロードし登校の際にお持ちください。

## 【色覚検査について】

調布市では、平成28年度より希望者による色覚検査を行っています。対象は4年生の希望者で、検査は10月を予定しています。普段の生活から御子様の色覚に心配な点が見られる場合は、他学年でも検査をすることができます。御希望される方は、連絡帳で担任にお知らせください。詳しい内容のプリントをお渡しします。低学年でも検査可能ですが、検査内容の難易度を考慮したうえで対象が4年生希望者となっていますので、希望の際は参考にしてください。4年生の保護者の方には後日、検査の案内及び、希望調査を全員に配布させていただきます

# 応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？  
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



**P**ロテクト  
Protect

(保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

**R**レスト (安静)  
Rest

楽な姿勢を保つ

**I**アイス  
Ice  
(冷却)



水で患部を冷やす

**C**コンプレッション  
Compression

(圧迫) 患部を圧迫する



**E**エレベーション  
Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

**S**サポート  
Support (固定)

もしくは Stabilization (安定)

患部を固定して安定させる

保護者の皆様へ 改めてご確認をお願いいたします。

日頃より、毎日の健康観察など御協力いただきありがとうございます。

重ねてのお願いとなりますが、2学期も再度、感染予防のため御協力をお願いします。

### ① 毎朝の検温・健康観察をし、無理をさせないでください。

健康観察表に記入して、お子様に持たせてください。朝から37.0°以上（平熱が高い場合は除く）の熱がある、頭痛・のどの痛み・嘔吐・下痢があるなど少しでも体調が悪いようでしたら、無理をさせず、御家庭で様子を見てください。

御家族がPCR検査を受けている場合は、本人が元気でも出席停止となります。

### ② ハンカチの持参

学校では、こまめに手洗いをします。衛生保持のため、お子様に必ずハンカチを持たせてください。  
汗拭き用タオル・予備のハンカチなど複数持っておくと清潔に使えます。

### ③ マスクの着用

マスク（できれば不織布マスク）の正しい着用と、汚れたときのための予備を持たせてください。

### ④ 早退について

体調不良を訴える場合は、無理をさせず、早退して休養するよう御協力をお願いします。

### ⑤ 水筒の持参

水道の混雑緩和、飛沫の感染予防の観点から、なるべく水筒を持参してください。