



令和2年9月1日 調布市立第三小学校 保健室

### あき 秋はもうそこまで

ねっちゅうしょうしゅう たか 熱中症指数が高いため、こうてい 校庭での活動を抑える日が続いています。

まいにち 毎日とってもあつい! のですが、よる 夜はすすむがなっています。

あき 秋はもうそこまでできていますよ!



## 9月のほけん目標 身体の調子をととのえよう

### 2学期 生活リズムの切りかえ

こんなことはない?

朝、できることなら起きたくない	睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればよい? ふとんに入る時間を決めよう。
朝ごはん? 食欲ない...	寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。
下痢だ... 便秘だ...	冷たいものを食べすぎてない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。
夜なのに... ちっとも眠くならない	スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。
なんかぐっすり眠れてない気がする	スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。

### 新型コロナウイルス感染について

#### 悪いのはウイルス! 感染した人ではありません。

新型コロナウイルスに感染した人への、差別が問題となっています。ウイルスをおそれるあまりに、病気にに対して偏見や差別をもってしてしまうことがあるようです。でも・・・感染してしまった人が悪いのでしょうか? いいえ、悪いのはウイルスです! このコロナウイルスとのたたかいは長くなるかもしれません。ウイルスとのたたかひの中必要なことは、

- 確かな情報をもつ ・正しい予防法をおこなう
- 差別的な言動をしない
- この緊急事態に対応しているすべての人への敬意をもつ など



We are One Team!!



みんながひとつになってこのウイルスにたちむかっていきましょう!



#### 保護者の方へ

- 夏休み期間中のお子様の心身の変化や大きなけが、病気等について何かありましたら、担任・保健室へご連絡ください。また緊急連絡先等についても変更がありましたら、お知らせください。
- 8月31日より順次身体測定を行っています。結果は、計測翌日に健康手帳にてお知らせします。結果をご確認の上、押印・グラフの記入をして、ご返却ください。

今学期も学校保健へのご協力をよろしくお願いいたします。