

# ほけんだより 9月

令和3年9月6日 調布市立第三小学校 保健室

新型コロナ感染症の拡大により、夏休みが延長し、その後も1週間はオンライン

学習となりました。今問題になっている「デルタ株」は、これまでのコロナウイ

ルスよりも人にうつす力が強いといわれています。・・・と聞くとこわいけれど、

対策は今までと同じです。みんなができる予防をしっかり行いましょう！

## 9月のほけん目標 身体の調子をととのえよう

### その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない  
朝なかなか起きられない



体がだるい

### ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



朝起きたら太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

ヨーグルト  
やバナナ、  
スープなど  
食べやすい  
ものを。



ぬるめのお湯につかる

38~40℃  
のお湯に  
5~10分  
つかる

## 2学期もがんばろう！コロナ対策！！

### 1. 手洗い

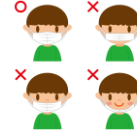
しっかり手をあらいましょう。

手をあらったあとは、きれいなハンカチで、ふきます。



### 2. マスク

はなと口をおおいます。「はながすぐに出てしまう」「あごがおおえない」などはサイズが合っていないかもしれません。サイズが合っているか、かならずおうちの人とくんにしよう。



### 3. たいちょうかんり

まいあき元気が、かくにんしましょう。

いつもどちがって元気がないときは、学校をお休みします。また、いっしょにすんでいる人のぐあいがわるいときもお休みしましょう。



### 4. マスクのしゅるい

マスクは不織布の方が、予防する力がたかいと言われていいます。できたら、不織布のマスクをしてきてください。用意するのがむずかしかったら、今までのマスクでかまいません。



### 保護者の方へ

- 新型コロナ感染症デルタ株が猛威をふるっています。デルタ株は、子どもも感染しやすいという情報も多くあります。学校においては、教職員一同より一層の感染症対策を行うよう準備をすすめています。ご家庭におかれましても「体調管理」「児童や同居家族の体調不良時は登校を控える」「マスクのサイズ確認と（可能であれば）不織布マスクの着用」等のご協力をよろしくお願いします。
- 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。
- 登校開始より順次身体測定を行います。結果は、計測翌日にプリントにてお知らせします。

今学期も学校保健へのご協力をよろしくお願いします。