



ほけんだより 9月

令和3年9月24日
調布市立柏野小学校
校長 浅野 正臣
保健室

2学期が始まり、3週間が経ちました。オンライン

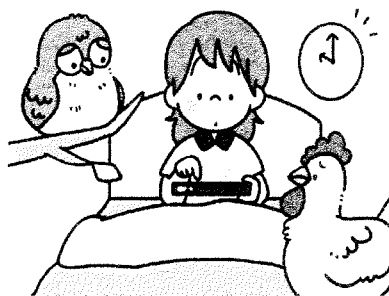
授業やシルバーウィークもあり、生活リズムを整える

のも簡単ではありません。季節の変わり目は体調を崩

しやすいので、ゆっくり少しずつ規則正しい生活を

取り戻せるよう心がけていきましょう。

その生活リズム、早く直そう



夏休み明けの生活リズムを見直しましょう

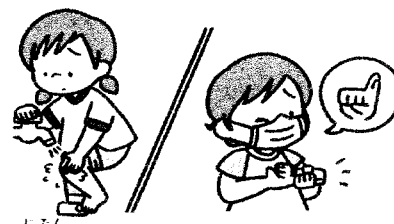
できるところから、規則正しい生活をはじめましょう

<p>明日の準備はねる前にする</p>	<p>30分早くふとんに入ってみる</p>	<p>明日の朝、10分早く起きる</p>
<p>朝ごはんをしっかり食べる</p>	<p>登校前にトイレへ行く</p>	<p>けんおん けんこうかんさつ 検温、健康観察</p> <p>をわすれずに</p>

少年写真新聞社 2017

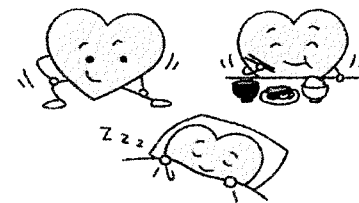
*エアコンの冷風対策に薄手の上着の用意をしましょう。
*体調が悪い時は、無理せず登校しないで、体を休めましょう。また、発熱があったら解熱後24時間たってから、また風邪症状があるときは、症状が落ち着いたら登校しましょう。

保健室に行く前に



自分でできること

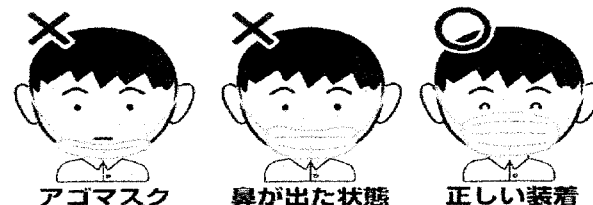
ココロもけんこうづくり



しんどい時は、すぐに相談してね♡

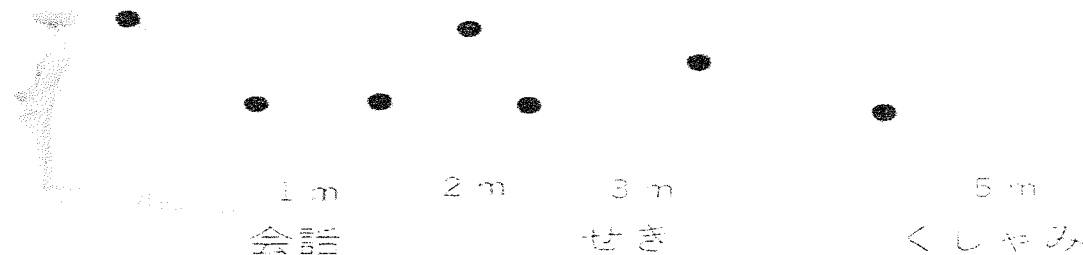
☆マスクの効果について

不織布マスク > 布マスク > ウレタンマスクの順に感染防止の効果が高いですが、体質などによって不織布マスクを利用できない人もいます。そのための「適度な距離をとる」ということを意識することが、お互いのために大切です。



不織布マスクでも、鼻が出ていたり、マスクの上のワイヤーがきちんと鼻の形に沿って整えていないと効果が下がります。

「飛沫」の飛ぶ距離の目安



☆お知らせ

- ・後日、2学期の身体測定の結果をお返しします。押印は必要ありません。ご家庭で保管となります。
- ・10月14日の3年生の歯みがき指導は、歯科医師・歯科衛生士の出張授業は中止になりました。別の形で実施予定です。
- ・秋の歯科検診は中止になりました。また、4年生の色覚検査（希望）は10月の予定です。希望調査は、後日お知らせします。