

# 8月のほけんだより

令和4年8月26日  
入谷小学校 保健室  
第7号

\*おうちの人と一緒に  
読みましょう。

楽しかった夏休みもあつという間に終わり、今日から2学期が始まりました。夏休み中は元気に過ごす事ができましたか？8月から9月にかけて、夏の疲れが出やすい時期とも言われています。夏休みモードから学校の生活モードを切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう。

保健目標 体の清潔に気を付けよう

## 生活リズムを学校モードに ギアチェンジ!!



夏休み中にみだれてしまった生活リズムを取り戻せるかどうかは、みなさん次第ですよ！

<p>6時には起床!</p> <p>寝足りなくても 朝日をあびてリセット!</p>	<p>7時までには朝食を 食べる!</p> <p>あごが動けば脳も 目覚める!</p>	<p>からだを動かす!</p> <p>家事も立派な運動!</p>	<p>熱中症に注意!</p> <p>運動時は水分補給と 休憩を心がけて</p>
---	---	----------------------------------	---

\* 眠れない日が続く時は、9時には布団に入り、めをとじて静かにじっとして、ゆっくり深呼吸してみよう。だんだんと眠りにつき、自然に早く寝られるようになります。

## 夏こそ、お風呂につかりよう!

- ◎ 副交感神経（リラックスしている時に働く神経）が刺激され、夏バテの原因の一つである自律神経の乱れを整えてくれます。
- ◎ 人は体温が下がり始めると眠くなるため、お風呂に入って一度体温を上げて、下がってくる頃に布団に入ると寝つきがよくなります。暑さで睡眠不足気味の人は、ぜひ試してみてください!

### 〇1・2年生の保護者の皆さまへ ～ルルブル・エコチャレンジに挑戦!～

本日、ルルブルチャレンジシートを配布しました。お子さまの基本的な生活習慣の定着を促進するために、親子で楽しみながらルルブル・エコチャレンジに挑戦してみましょう。

「ルルブル」とは、子どもの健やかな成長に必要な「しっかり寝る、きちんと食べる、よく遊ぶ」で健やかに伸びるから取った言葉です。

**入小チャレンジ期間：8月29日(月)～9月26日(日) 4週間**

取組内容：①朝ごはんを食べる ②外で遊ぶ ③9時までに就寝する

\* チャレンジ終了後は「保護者の皆さまから」の欄に、お子さんの様子や感想などを記入のうえ、チャレンジシートを学級担任へ提出してください。

## 《身体計測を行います》

8月30日（火）業前 5・6年生

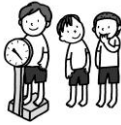
8月31日（水）業前 3・4年生

9月 2日（金）業前 1・2年生

計測項目：身長・体重

服装：普段着

場所：体育館



※計測の結果は、健康の記録でお知らせします。

どのくらい大きくなったかな？

## ○「夏休みの健康生活調査」を 配布しました（全学年）

夏季休業中のお子さんの健康状態について  
記入していただき、保健室連絡封筒に入れて、

9月1日（木）まで  
学級担任へ提出をお願い  
いたします。



## 新型コロナウイルス感染予防について（お願い）

現在、全国でオミクロン株による新型コロナウイルス感染者数が急速に増加しています。宮城県でも、感染症の強いオミクロン株 BA.5 による感染急拡大を受け、「みやぎ BA.5 対策強化宣言」（8月5日から8月31日まで）を発令し、基本的な感染症予防対策（人と人の距離の確保、手洗いの励行、マスクの着用、3密を避ける、規則正しい生活など）の再徹底を呼び掛けています。

2学期も引き続き、基本的な感染症対策徹底への御協力をお願いします。

### ○毎朝の健康観察と検温について

子供たちの健康状態を把握し、健康管理を行うため、登校前の健康観察・検温の実施をお願いします。

※ 体調が普段と少しでも異なる場合は、無理をさせずに学校を休ませ、御家庭で休養をとるようにお願いします。

※ 新型コロナウイルス感染症に罹患した場合や濃厚接触者となった場合は、学校（教頭）までお知らせください。

### ○マスクの着用について

学校では不織布マスクの着用を推奨しています。

マスクを落としたり、ゴムが切れてしまった時に交換できるよう、予備マスクの準備もお願いします。

### ○石けんによる手洗いについて

学校では、給食前や掃除・トイレ・休み時間の後には石けんによる手洗いと手指消毒を実施し、感染症対策に努めています。御家庭でも外出先からの帰宅時や食事前などには、必ず石けんによる手洗いをするようお声掛けください。

#### 【手洗いの6つのタイミング】

・外から教室に入る時



・咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



・給食の前後



・掃除の後



・トイレの後



・共有のものを触った時

