



No. 9  
令和5年9月1日(金)  
利府町立利府第三小学校  
保健室

2学期が始まって1週間がたちました。「はやね はやおき  
朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

教室は冷房がありますが、登下校のときは、まだまだ暑さが  
厳しい時間帯もあります。帽子や日傘、水分補給で熱中症を  
予防しましょう。できるだけ一人にならないように誰かと一  
緒に行動できるといいですね。

宮城県内では新型コロナウイルス感染症がまだまだみられています。体調不良時は  
無理せず休みましょう。また、保健室でのベッド休養は寝具の共用をできるだけ避ける  
ために、原則として行っていません。早退等やむを得ない場合は使用しますが、早め  
のお迎えについてご協力いただきますようお願いいたします。



## 今月の目標 生活リズムをとりもどそう

### 夏休みを振り返って



夏休みの生活についてのアンケートをとりました。どの学年も「1日3回  
の食事」「手洗い」「けがや病気をしない」といった項目は、だいたいの人  
はできていたようです。はみがきカレンダーもとってきれいに塗られてい  
ました。夜遅くまで起きていたり、「ゲームを1日2時間までにする」は守  
ることは難しかったようです。暑くて外に出られなかったこともあり、長  
くなってしまったのかもしれない。【ゲームやメディアに触れる際のルー  
ル】をおうちの人と再確認しましょう。

また、3~6年生の発育測定の際に、保健室で身長を伸ばすことについてお話ししま  
した。身長が伸びるタイミングもありますが、「夜早く寝ることで成長ホルモンがたく  
さん出る」「バランス良く食事をする」「外で元気に運動する」など工夫してみま  
しょう。

### 新型コロナウイルス感染症（出席停止です）

#### 学校保健安全法により

「発症した日を0日とし、発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快し  
た後1日を経過するまで」出席停止です。

また、出席停止解除後、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推  
奨します。

利府町内でも新型コロナウイルス感染症が多く見られています。体調不良の場合  
には、無理に登校せず、かかりつけの医療機関でみてもらいましょう。

### 受診しましたか

夏休みまでに受診  
した人で、受診後の  
報告書がまだおうちにある人は、担任の先生に提出  
してください。保健室で記録します。視力や腎臓の  
病気など、小生のうちは進行が早いも  
のがあります。学校の健康診断は「病気を  
診断」することはできません。必要な人  
は診察や治療を受けましょう。



### 虫除け・かゆみ止め

虫除けのスプレーやリング  
などがあります。教室内で使  
うと、飛散や香りなどによっ  
て体調に影響する場合があります  
ので使用はご遠慮くだ  
さい。また、かゆみ止めは  
自己管理で貸し借りはしな  
いでください。