



No. 9  
令和3年8月26日(木)  
利府町立利府第三小学校  
保健室

8月に入って涼しい日が続いていましたが、2学期が始まるのに合わせたかのように暑さが戻ってきました。しばらくは残暑が予想されます。熱中症予防のために、水分補給や栄養摂取、十分な休養など体調管理に努めましょう。今日は早めに布団に入り、朝は太陽の光をしっかりと浴び、朝ごはんを食べて、一日のリズムを取り戻しましょう。

登下校や学校での活動で、汗をかきます。帽子や汗拭き用のタオル、水筒を忘れずに持ってきましょう。また、登下校時、



暑い時には友達との距離をとってマスクをはずして歩きましょう。

## 今月の目標 生活リズムをとりもどそう

### はやね はやおき 朝ごはん



夏休みで乱れた生活リズムを整えるために、まず、夜9時～10時くらいまでには寝ること、朝は6時～6時半くらいまでには起きること、朝ごはんをしっかりと食べてから登校することを続けてみましょう。特に『寝ること』が基本です。日中しっかりと頭を使い、適度に体を動かすことで夜の寝付きがよくなります。また、寝る前には、入浴などで体をリラックスさせたり、照明を暗くしたりすることで体も「寝る準備」をします。

### 秋の身体計測があります

8月27日(金) 3・4年

春と比べてどのくらい体が成長したでしょうか。

30日(月) 5・6年

運動着の半袖半ズボンで、身長と体重を計ります。

31日(火) 1・2年・特

髪を結ぶときは横二つに結んでください。

### 新しい学校生活継続中

### ～緊急事態宣言9月12日まで～

1. 3つの密(密閉・密接・密集)を回避すること
2. 換気をする
3. 人と人との距離を取ること
4. 石けんでしっかりと手を洗うこと
5. マスクを着用すること
6. 毎朝検温と健康観察をしてくること
7. 大声で話さないこと
8. 家族の方も健康観察を行うこと



てをあらおう

デルタ株は子どもにも感染・発症が多く見られます。今までよりも丁寧に感染症対策を実施していきましょう。ご家庭での健康観察を確実にお願いします。特に朝の検温は済ませてから登校させてください。発熱やかぜ症状が見られる場合は無理に登校しないようお願いいたします(家族にかぜ症状がある場合も同様です)。

# 2学期 生活リズムの切りかえ

## うまくできてる??

こんなことない?

朝。  
できることなら  
**起きたくない**



いいえ!!

はい



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...**



いいえ!!

はい



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...



いいえ!!

はい



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**



いいえ!!

はい



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**



いいえ!!

はい



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。

## 貧血検査 ~5年生~

9月16日(木) 11:00頃~

利府町では小学5年生を対象に貧血検査(採血)を行っています。前日は睡眠を十分にとり、当日は朝食を食べて登校しましょう。同意書を9月1日までに提出してください。

## 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、小学生のうちには進行が早いものもあります。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。