

おうちの人といっしょによみましょう★



令和3年9月1日
横浜市立 荏田小学校
校長 伊藤 智樹
養護教諭

**せいかつ ととの からだ ちょうし ととの
生活リズムが整うと・・・体の調子も整うよ!**

なつやす お がっこう はじ
夏休みが終わり、学校が始まりました。

ひさ がっこう き げんき からだ
久しぶりに学校に来てみたら、元気がない、体がだるい

かん
と感じているひとはいませんか？

よる お
そういえば、夜はおそくまで起きていたり、

あさ お
朝は起きるのがおそかったかも・・・

たいない
というひとは体内のリズムもくずれているかも。

はや はや お あさ からだ ちょうし ととの
『早ね、早起き、朝ごはん』で体の調子を整えていきましょう。



もしかしたらケガをしなくてすんでいたかも・・・

なか
ケガの中にはちょっと注意していたら防げていたかもというケガがあります。

「うっかりした」 例：よそ見をしながら窓をしめたら指がはさまった

「ゆだんした」 例：このくらいなら大丈夫と階段を飛び降りて足をひねった

「あわてていた」 例：休み時間が終わって教室へ走って戻っていて転んだ

「ふざけていた」 例：休み時間にボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

「ルールをまもらなかった」 例：廊下を走っていたら曲がり角で人とぶつかった

さいきん
最近よくケガをしているなというひとは上のことに注意してみると

すく
ケガが少なくなるかもしれませんね！



保護者の皆様へ

お子様の健康観察をはじめとする健康活動にもご理解、ご協力いただき誠にありがとうございます。新型コロナウイルス感染症への対応につきましては、市のガイドラインに沿って、感染症予防に取り組んでまいりますので、引き続きご協力よろしくお願いいたします。

【夏休み中のケガや病気について】

夏休み中に病院を受診したケガや病気は夏休み後に担任までお伝えください。

その際に医師から学校生活で気を付けることや運動制限などの指示が出ていましたら、一緒にお伝えください。

【心と体のご相談について】

夏休みは家にいる時間も多く、保護者の皆様も色々な工夫をしながら、おうちで過ごされていたことと思います。夏休み中のお子様の心や体のことで気になること等がありましたら、養護教諭や専任までご相談ください。

【健康観察について】

新型コロナウイルス感染症の流行の拡大に伴いまして、改めてご家庭での健康観察をお願いいたします。わずかな風邪症状（咳・喉の痛み、頭痛・発熱、腹痛、倦怠感等）でも、検査をしてみると陽性であるケースもあります。少しでも本人や同居の方に風邪症状が見られる場合には登校を控え、医療機関を受診するようお願いいたします。

【健康管理について】

9月も残暑で暑くなることが予想されます。暑さに加え、久しぶりの学校生活で心身に疲れがでているお子様もいるかと思えます。睡眠不足や疲れがたまっている状態ですとケガや体調不良になりやすくなります。水分補給にご配慮いただき、お子様の疲れがたまっているようでしたら、ゆっくり休ませるようにお願いします。

【体調不良によるお迎えについて】

感染予防の観点からも発熱や風邪症状等の体調不良でのお迎えをお願いする機会が多くなることが予想されます。

新型コロナウイルス感染症の現段階の流行状況を考え、熱がない場合でも風邪症状や体調不良がある場合はお迎えをお願いする場合がございます。

保護者の皆様にはご負担をおかけいたしますが、ご協力よろしくお願いいたします。

