

9月のほけんだより

令和4年9月7日
横浜市立恩田小学校
校長 寶來 生志子
保健室 加藤 左也

まだまだ暑い日もありますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。

学校が始まって2週間が経ち、子どもたちに少し疲れがみえてくる頃かもしれません。生活を学校モードに戻すためにはご家庭での協力が不可欠です。引き続き、健康面でのご配慮よろしく申し上げます。

〈受診のお勧めの提出忘れはありませんか？〉

夏休み前に「受診のお勧め」をもらった方で、夏休み中に受診をされた方は受診報告書の提出をお願いします。受診報告書の提出により、来年度の健康診断の際に校医さんに受診状況をお伝えしたり、受診率を出して事後措置の参考にさせていただいたりしています。ご協力よろしくお願いたします。

〈新型コロナウイルス罹患後症状（いわゆる後遺症）について〉

日頃から新型コロナウイルス感染症予防のために、様々な配慮いただきましてありがとうございます。引き続き、日頃の健康観察を注意深く行い、発熱等の風邪症状がある場合は、登校を控え、医療機関を受診、または、自宅で療養いただきますようお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症に罹患した時の症状は人によって様々です。同様に、罹患時の症状の有無に関わらず、回復後にも後遺症として様々な症状が見られる場合があります。咳のように周囲が気づきやすいものだけでなく、倦怠感、味覚や嗅覚の障害など他の人にはわかりにくい症状もあるようです。



後遺症等が原因で、学校生活に不安がある場合にはお気軽に学校までご相談ください。

〈9月1日は防災の日 ～家族で災害に備えよう～〉

災害に備えて準備をしていますか？ 横浜市が出している、「青葉区民防災必携～横浜市浸水ハザードマップ～」はご覧になりましたでしょうか。家族で、自宅が洪水浸水予定区域や土砂災害特別警戒区域に入っていないかご確認いただき、災害時の動きなどを確認いただくと良いと思います。また、インターネットには災害に役立つ様々な情報が載っていますが、災害発生時はネットが



つながりにくくなる場合があります。平常時に必要な情報をダウンロードや印刷をしておくことをお勧めします。

地震や洪水などの災害は個人之力では防ぐことはできませんが、平常時にしておく準備で被害を最小限に減らすことができます。緊急事態に備えて、是非、お子さんと話し合ってみてください。

～ 9月の身体測定の結果 ～

【身体測定】	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生 (横浜市平均)	119.4 (116.8)	118.3 (115.9)	21.9 (21.5)	22.9 (21.1)
2年生 (横浜市平均)	123.4 (122.9)	125.3 (121.8)	24.6 (24.4)	25.1 (23.8)
3年生 (横浜市平均)	129.9 (128.6)	129.0 (127.8)	28.0 (27.6)	26.6 (26.8)
4年生 (横浜市平均)	136.4 (134.0)	136.6 (134.3)	33.4 (31.2)	29.9 (30.5)
5年生 (横浜市平均)	142.2 (139.6)	144.0 (141.1)	35.4 (34.9)	36.6 (34.7)
6年生 (横浜市平均)	147.7 (146.0)	149.7 (147.5)	40.3 (39.3)	39.8 (39.5)

計測日以外でも、視力検査や身体測定は保健室で行うことができます。今回視力検査は行いませんでしたが、見えづらさがあるなど、視力が気になるときは、保健室に来てください。

成長には個人差があります。気になることがございましたらご相談ください。



生活リズムを学校モードに戻そう！

夏休み明け、こんなことない？

学校モードへ切り替えるために…

朝おきるのがつらい。もう少しねていたい。

ねる時間をとるために、ふとんに入る時間をきめておこう！

ねむたくて、朝ごはんを食べたくない。

朝ごはんは、1日を元気に過ごすエネルギーです。少しでも食べましょう！

もうねる時間なのにぜんぜんねむくない…

ねる1時間前は、スマホやゲームをやめましょう。朝おきたときに、太陽の光をあびると、気持ちよくおきられるよ！

みなさんは、夏休みは何が一番楽しかったですか？ 私は、ガラスアート体験をしたのが一番楽しかったです。みなさんの夏休みの思い出、よかったら保健室で聞かせてください。学校が始まるのが楽しみだった子、そうではなかった子、色々だと思えます。夏休み明けは、生活リズムが変わるので、心も体も体調を崩しやすいです。規則正しい生活を心がけて、日常を取り戻しましょう！心のことでなくても体のことで、困ったときは、いつでも相談に来てくださいね。