

令和2年7月31日
所沢市立明峰小学校
保健室

1学期が終わり、明日から夏休みに入ります。例年より短い夏休みとなりますが、心と体を休めて元気に2学期会えるのを楽しみにしています。

ほけんぎょうじ 8月保健行事

実施日	検査項目	対象
8月19日(水)	耳鼻科検診	全学年
8月20日(木)	歯科検診	2・3年生

保護者の皆様へ

9月の発育測定中止について

例年、毎学期に発育測定を行っていましたが、今年度はコロナの影響で9月の発育測定は行いません。6月と1月の2回の実施を予定しています。

理由・実施時期が1学期に行った発育測定の実施時期（6月下旬）と近いため
・授業時数確保のため

*成長のことで気になることがありましたら、ご相談ください。

現在、児童生徒と同居している家族の新型コロナ感染疑いが増えていると所沢市教育委員会から通知がありました。つきましては、以下の点についてお願いいたします。

【健康観察カードについて】

夏休み中も毎日の検温・健康観察をし、健康観察カードに記入をお願いします。
健康観察カードは夏休み明けに提出してください。

※万一の場合、健康観察カードが重要な情報となります。必ず毎日の記入をお願いします。

【児童又はその家族がPCR検査対象者となった場合】

早急に学校までご報告ください。Tel04-2922-7591

※土日祝、8/11～8/14は以下の連絡先に報告してください。

土日祝「明峰小学校携帯」①Tel080-4400-9148 ②Tel070-1597-6209

8/11～8/14「所沢市教育委員会学校教育課」Tel04-2998-9238

以下の項目等についてお聞きしますので、分かっている範囲でお教えてください。

- | | | |
|-------------|------------|----------|
| ①PCR検査を受けた人 | ②PCR検査実施機関 | ③PCR検査日 |
| ④結果の出る日 | ⑤PCR検査者の症状 | ⑥他家族等の症状 |

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっつくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっつく物によって24～72時間くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

- 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。
- 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のしわ

など、ウイルスが残りやすいところを念入りに洗えば、手洗いの完全勝利!



すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
 - 水筒などを持ち歩いていない
- ↓こんな人は↓

「**水分**」が足りない…



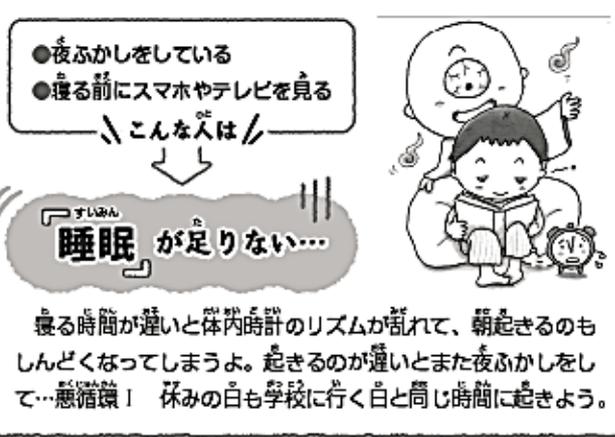
子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったなら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。



- 冷たいものばかり飲んでいる
 - あっさりしたものしか食べない
- ↓こんな人は↓

「**栄養**」が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんにも野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。



- 夜ふかしをしている
 - 寝る前にスマホやテレビを見る
- ↓こんな人は↓

「**睡眠**」が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環! 休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。

睡眠でこころとからだのメンテナンス



- つか 疲れがとれる
- べんきょう 勉強にしっかりと取り組める
- ちようしよく 朝食がおいしく食べられる
- びようき 病気になりにくい

- き やる気が出ない
- しゅうちゅうりよく 集中力が下がる
- イライラする
- はだ あ 肌が荒れる

どくしょ こころ ゆた 読書で心を豊かにしよう

ほん よ 本を読むということは、
 じだい も ぶんか も ちがう 作者と
 想像力をはたらかせて
 「対話」し 作者の 思いに
 共感したうえで、自分の思
 いや 考えが築かれます。
 つまり…
 読書は 相手を 知り、自分を
 成長させることにつながり
 ます!
 さらに…
 相手を 思いやる 心 も
 育まれます。
 様々なジャンルの本に
 挑戦してみましょ!