



夏休みも終わり、行事などがたくさんある2学期が始まりました。バスから降りてくる子どもたちは、まだ朝の早い生活に慣れずに眠そうな様子が見られます。楽しく充実した2学期にするために、1日も早く生活リズムを整えて、やる気と元気がいっぱい毎日を過ごしましょう。

コロナの感染状況は、変わらず横ばい状態です。集団生活での感染症予防（マスク、手洗い・うがい・手指消毒、換気など）をしっかりと思い出して行っていきましょう。家庭での健康観察も今までと同様に丁寧に行ってください。

夏休み明け ★★生活リズム★チャレンジ★★

夏休みの生活リズムのまま、ぼんやりとした頭と体で登校していませんか？まずは1週間、次のことにチャレンジしてみましょう！！

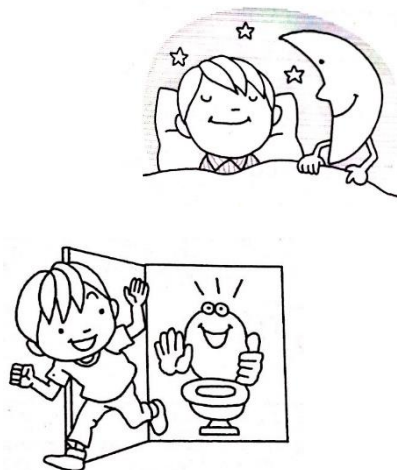
①寝る前に次の日の持ち物の準備をする。

②いつもより30分早く寝る。

③いつもより10分早く起きる。

④朝ごはんを必ず食べる。

⑤朝ごはんの後、トイレに行く。



朝すっきり目覚めるために

朝気持ちよく目覚めるための方法をいくつかお伝えします。お子さんと話をして、夏休み明けの寝起きの時に試してみてもいいでしょうか。

①光を体に浴びよう！

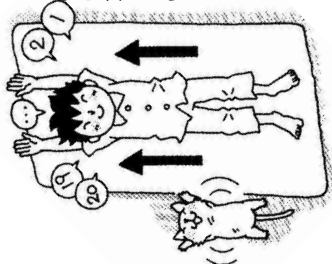
カーテンを開けて、太陽の光を浴びる、電気をつけて部屋を明るくする。体内時計の調整や心を穏やかにする「セロトニン」の働きを活発にする力があります。気持ちよ



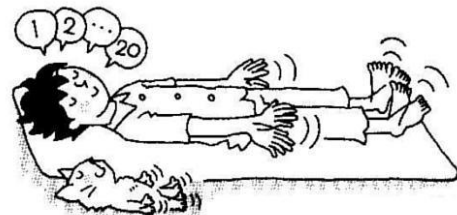
よめざめを助けてくれる強い味方です！

②朝スッキリ起きる体操

呼吸をしながら、20秒くらい全身を伸ばす！



手足をぶらぶら、グー、パー。20秒くらいしましょう。



③毎日同じ時間に起きよう

リズムを作ることが大切！休みの日も同じくらいの時間に起きようね。



9月の保健行事予定

9月 20日 (火)	身長体重計測	4年
21日 (水)	身長体重計測	2年、なかよし
22日 (木)	身長体重計測	1、3年
23日 (金)	身長体重計測	5、6年
26日 (月)	身長体重計測	中学部1、2、3年

★計測は体操着又は簡易な服装で行います。御準備ください。

26日 (月) - 30日 (金) 令和3年度に実施できなかった聴力検査・色覚検査の希望調査
(マチコミで配信、グーグルフォームで回答)

聴力検査と色覚検査は実施対象学年があり、毎年行う検査ではありません。
令和3年度にコロナのための休校等で実施できなかったため、何年間も検査の機会がない学年があります。その学年を対象に臨時的検査を行います。

対象学年は、 聴力検査…小学部4年、中学部2年

色覚検査…小学部2年、中学部2年

今回は**希望者のみの実施**のため、忘れずにマチコミで配信する**グーグルフォーム**に希望の方は入力して返信をしてください。

実施日は、 聴力検査…10/18 (火) - 20 (木)

色覚検査…10/21 (金) - 27 (木)

その他の学年で色覚検査を希望される場合は、**担任を通じて保健室まで**お知らせください。今まで、色覚検査を行う機会がなかった方とさせていただきます。御理解、御協力のほどよろしく願いいたします。



視力検査の日程変更

運動会の予備日の関係で、視力検査の日程が変更になりました。

7/5 (火) 2,4年,なかよし 7/6 (水) 1,5年 7/7 (木) 3,6年 7/8 (金) 中学部

暑いときにかかりやすい病気に気をつけましょう！！

プール熱（咽頭結膜熱）

症状：38℃以上の発熱・のどが赤くなる（白い膿がつく時も）・目が赤くなる。

- ★可能性ある時は受診して、主治医に診断してもらってください。
- ★学校は出席停止になります。登校の時は登校・登園許可届を提出してください。水泳に参加してよいかも併せて主治医に確認していただくと助かります。

学校では水質管理・健康観察など予防に力を入れています。



とびひ（伝染性膿痂疹）

虫さされやあせものところをかき、その傷からばい菌が入り、とびひになります。

症状：かゆみの強い水疱・膿疱ができます。中の液が他の皮膚につくと感染して増えます。

- ★皮膚科や小児科で専用の薬をもらって治りが早いです。
- ★感染力が強いので水泳の参加を控えてください。水泳開始時期は主治医に御相談ください。

冷房病



症状：だるい・冷える・疲れやすい・下痢気味・神経痛など

★部屋の冷やしすぎや冷気が直接あたるなどで体が冷え、血行が悪くなるのが原因です。

★汗をかいて、体の代謝を上げることが大切です。

★冷房の設定温度は26～28℃に！！