



# ほけんだより



令和2年9月1日  
練馬区立開進第三小学校  
校長 岡部 良美  
養護教諭 佐藤 智美

## 9月 保健目標 生活のリズムをとりもどそう

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。  
夏休みで生活が乱れてしまった人は、食事・睡眠・運動など、もう一度生活リズムを整えていきましょう。

## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る

## 9月9日は救急の日

けがをしないための過ごし方  
はできていますか?

## 振り返ろう! 校内での過ごし方



廊下を走っていませんか?



曲がり角で気をつけていますか?



階段でふざけていませんか?

もう一度、廊下のお約束「は・さ・み」を思い出してみましょう。自分自身がけがをしないために、そして周りの人をけがさせないためにもルールを守って過ごしましょう。

# 身体測定・視力検査が始まりました



成長の仕方は人それぞれ

伸びる時期や、速さには「個人差」があり、人によってちがいます。周りの人との違いは気にせず、自分のスピードで成長していきましょう。

視力検査は、学校での検査でB（0.7）以下だった場合に視力検査結果のお知らせを渡しています。スクリーニング検査ですので最終的な診断結果ではありません。眼科であらためて診てもらって、結果をお知らせください。すでに最近、眼科で検査してもらった場合は保護者が「学校に連絡しておきたいこと」の欄に結果を記入して提出してください。

\*ご不明なことがありましたら連絡帳等で保健室までおたずねください。



## 保護者の皆様へ

2学期が始まりました。子供たちは、夏休みの間にも、心も体もひと回り大きく成長したのではないのでしょうか。

今のこの時期は、気候の変化で体調をくずしてしまいかちです。まだまだ暑い日が続きますので、日頃より「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、お子様が元気いっぱい学校生活を送れるように健康管理をお願いいたします。

朝、健康観察をした際、食欲がない、体調が悪い、いつもと様子が違う、といった時には無理をせず、ご自宅で様子を見てください。

### ① 緊急連絡先について

学校で体調等が悪くなった場合、1学期に提出していただいた緊急連絡先に連絡させていただきます。連絡先が変更になった場合には、必ず新しい連絡先を連絡帳で担任までお知らせください。よろしくお願いいたします。

### ② 保健室について

本校では、新型コロナウイルス感染予防のため、保健室と和室を怪我や体調不良への対応場所として使用しています。体温が37度前半などの、通常よりも軽い症状でお子様のお迎えをお願いすることがあります。

まだまだ、油断ができない状況であり、2学期も同様の対応を取らせていただきますが、常によりよい方法を考えていきたいと思っております。引き続きご協力をお願いいたします。

### ③ 体育時の下着の着用について

体調、成長や発達に合わせて下着を着用して体育の授業を受けることができます。その際、汗で濡れることもありますので、気になる場合には記名をした替えの下着をご用意ください。