

ほけんだより 9月

【家庭数配布】

令和3年9月2日
練馬区立練馬小学校
保健室

いよいよ2学期が始まりました。夏休み中は、健康に過ごせましたか？夏休みで生活リズムが乱れてしまったという人は、なるべく早く戻しましょう。

9月に入り、秋の気配を感じますが、まだ暑い日が続きます。暑さへの対策も忘れずに。

その生活リズム、早く直そう



どちらもこまめに! /



まだまだ注意! 熱中症

9月になりましたが、毎日が暑いですが、8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏もよう。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人もいられるかもしれません。そんなときこそ、熱中症に気をつけて! 早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調をととのえる、朝ごはんを食べる、こまめに水分ほきゆうをするなど、熱中症予防のための行動が大切です。



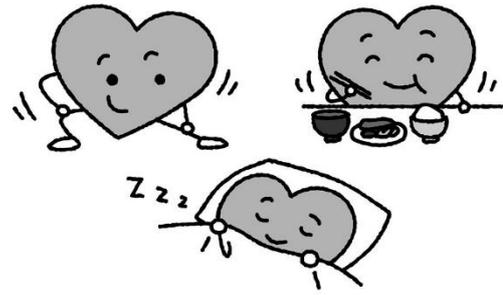
保護者の皆様へ 【新型コロナウイルス感染症に関する対策について】

現在の新型コロナウイルス感染症の流行は、感染性がより高いデルタ株が主流となっています。大人にも子供にも陽性者が急増し、子供の増加率が高くなっています。

- 練馬小学校では、今までも続けてきた感染予防対策の3つの密を避ける(他の人と十分な距離をとる、十分な換気)、マスクの着用、手洗いやアルコール消毒を徹底していきます。
- 発熱やかぜ症状のある児童の休養場所として、1階和室を第2保健室として利用します。登校後に発熱やかぜ症状が出現した場合は、保護者の方へ連絡を入れますので、できるだけ速やかにお迎えをお願いします。
- 毎朝の検温、健康観察を引き続きお願いします。発熱やかぜ症状がある場合は、登校を控えてください。また、兄弟や同居しているご家族に発熱やかぜ症状がある場合も同様に、登校を控えていただくよう、感染拡大防止にご協力をお願いします。

いつもとは違う2学期のスタートとなりました。
 久しぶりの登校や新型コロナウイルスへの不安や
 心配を感じている人もいます。そんな時
 に、どうやって気持ちを楽にしていますか？誰か
 に話したり、音楽を聞いたり、自分の好きなことに
 集中しているとリラックスできますね。ぜひ、
 自分に合った方法を見つけてください。

ココロもけんこうづくり



今年の夏も大雨による災害が発生しました。
 「もしも」の時に備えて、日頃からの準備が大切です。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪
 定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

ハザードマップの確認



9月1日 防災の日

家族会議



転倒や飛散の防止



【2学期の身体計測について】

- 9月14日(火) 1・4年生
- 9月15日(水) 3・5年生
- 9月16日(木) 2・6年生

左記の日程で行います。

学校ホームページ
QRコード

