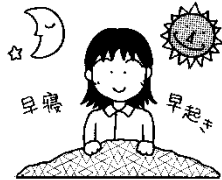




R3.9.3 練馬区立大泉学園中学校 保健室



## 9月の保健目標

### 生活リズムを整えよう

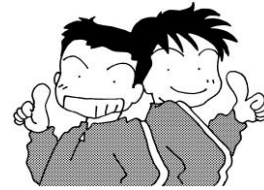


2学期が始まりました。昨日保健室に来た人に『お久しぶり！元気だった？』と声をかけると、『遅寝遅起きしてましたあ』というお返事がチラホラ…

生活のリズムを変えるのには少なくとも2週間はかかる、と言われていています。できるだけ早く生活リズムを取り戻し、2学期の学習や行事にいきいきと取り組んでほしいと思います。

## ◆◇生活リズムの戻し方◆◇

- ①まずは夜早く寝ることから始めよう！できれば10時には布団に入る！
- ②早く寝ると早く目覚める。
- ③早く目覚めるとお腹が空いてくる。
- ④お腹が空いたら朝ごはんを食べる。
- ⑤朝ごはんがお腹に入ると、腸が動き出す。
- ⑥腸が動き出すとうんちが出る。
- ⑦スッキリした体で、勉強や運動をがんばれる。
- ⑧夜寝る前に心と体の疲れを上手にとる。少しぬるめのお風呂につかったり、好きな音楽を聴いたり etc... そして①に戻る。



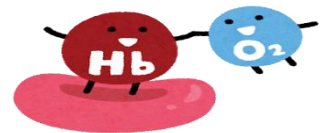
だまされたと思ってやってみて！

## ◆◇貧血検査について◆◇

令和3年10月7日13:30～1年生希望者対象

### ■貧血とは

貧血は、血液中の赤血球に含まれている血色素(ヘモグロビン)の量が少ない状態をいいます。ヘモグロビンは、肺で受け取った酸素を全身に運ぶという大切な働きをしていますが、貧血になった場合、全身の臓器や組織が酸素不足になり、頭痛・だるさ・息切れ・めまい・疲れやすい・顔色が悪い等の症状が起こります。



### ■貧血の原因は…

・急激な発育による鉄分不足 ・鉄分の摂取不足 ・スポーツによる鉄分消耗 ・月経の影響等

### ■検査方法

肘の静脈から2ml(小さじ 1/2 弱)採血して検査します。

※貧血検査の申し込み〆切は9月6日(月)です。申し込み用紙の配布から提出までの期間が短くて申し訳ありません。よろしくお願いいたします。



# ◆◇新型コロナウイルス感染症対策について◆◇

今流行中のデルタ株は、感染力が強いので、2学期から学校における感染症対策のレベルが上がりました。始業式で話した内容をまとめましたので、再度確認をお願いします。

❖毎朝、健康カードで体温と体調のチェックをしてきてください

家で体温を計り忘れた生徒は、教室に入る前に、教職員玄関にある体温計で体温を計る。体温が37.0℃以上だった場合は、教室には入らず保健室に直行する。

❖授業終了後に、手指のアルコール消毒をしてください

アルコール消毒薬は教室に置いてある。アルコール消毒液が体質に合わない人は、石けんで手洗いをするか、自分に合った消毒液を持参し使用する。

❖マスクは、鼻と口をしっかりと覆い、正しく装着してください

感染予防効果が高い順に、不織布マスク→布マスク→ウレタンマスクとなっている。不織布マスクがおすすめです。



❖教室の換気に協力してください

教室の対角の窓2ヶ所をいつも15cm程度開けておく。授業終了後は、全ての窓を開けて換気する。

❖鼻をかんだり紙等のゴミは、ゴミ袋を持参して、お家に持ち帰ってください

マスクや鼻をかんだり紙等を教室のゴミ箱に捨てると、そこから感染が広がるリスクがある。

❖冷水機が使えなくなるので、水分補給のために、お家から水筒を持ってきてください

感染症リスクが高いので、9/6からしばらくの間、冷水機の使用を中止とする。水筒の中は水・お茶・スポーツドリンクの何れかとし、帰宅したらすぐに水筒をきれいに洗う。

まずは、一人一人がかからないよう心がけ、人にうつさない心遣いをしてください。

## 新型コロナウイルス感染拡大を防ぐために ～保護者の方へ～

学校は集団生活の場ですので、ひとたび病原体が入り込むと、あっという間に広がるおそれがあります。学校内での感染拡大を防ぐためには、外から病原体を持ち込まないことが何よりも重要であり、そのためには各家庭のご協力が不可欠です。

朝はお忙しいとは思いますが、お子さんの健康観察をお願いいたします。発熱やだるさ、のどの痛み等の風邪症状があり、普段と体調が少しでも異なる場合は、登校を控え、症状がなくなるまで自宅で休養してください。

なお発熱がある場合は、かかりつけ医に電話で相談し、その指示に従うようお願いいたします。

また、登校後の体調不良で早退する場合は、お家の方に電話連絡をしていますので、緊急連絡先に変更がある場合は、速やかに担任までご連絡ください。



※新型コロナワクチン接種を受ける場合や、接種後の副反応で体調不良の場合は、出席停止扱いとなります。