

先週から少しずつ2学期が始まりましたね。学校へ登校している人も、オンラインで出席している人も、久しぶりの学校生活には慣れてきましたか？

コロナウイルスの影響で少し落ち着かない日々かもしれませんが、自分が楽しいと感じることをたくさんして、元気に過ごしていきましょう。2学期もよろしくお祈いします。

寝る前の習慣、だいじょうぶ？

「朝、すっきり目が覚めない…」

「たくさん寝ても学校で眠くなる…」

こんな人はいませんか？それは寝る前の習慣が良くないのかもしれませんが、電気を消さずに寝ていたり、寝る直前までスマホの画面を見たりしていると、ぐっすり眠れなくなってしまいます。下の絵のような良い習慣で、ぐっすり眠れるようにしましょうね。



寝るときは、部屋の明かりを暗くする



お風呂につかってあたたまる



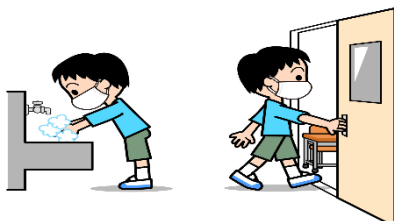
寝る前はスマホやゲームを控える

て であら かの 手の洗い方をチェック！

手洗いはコロナウイルスやいろいろな病気を予防する基本です。毎日正しく洗えているかチェックしてみましょう。

アルコール消毒は手洗いができないときに使うもので、アルコール消毒をしたとしても、手洗いは必要です。

自分のハンカチをポケットに入れておくのも忘れずに☆



手洗いの手順

手洗い前のチェックポイント

◆爪は短く切っていますか？ ◆時計や指輪を外していますか？

- | | | | |
|-----------------------------------|--|-------------------------|--|
| ①流水でよくぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。 | | ⑤指をねじり洗います。 | |
| ②手の甲をのぼすようにこすります。 | | ⑥手首も忘れずに洗います。 | |
| ③指先・爪の間を念入りにこすります。 | | ⑦十分に流水ですすぎます。 | |
| ④指の間、付け根を洗います。 | | ⑧ペーパータオルや清潔なタオルでよく拭きます。 | |

●2学期の身体測定をおこないました●

9月13日(月)に身体測定を実施しました。下の表は今回の平均です。

健康カードは保護者欄に押印の上、9月24日(金)までに学校へ提出をお願い致します。

男子	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	120.4	22.6
2年	124.1	25.5
3年	131.8	28.1
4年	136.6	32.4
5年	146.6	40.9
6年	154.7	45.5

女子	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	120.5	23.9
2年	126.8	28.4
3年	134.7	30.5
4年	137.3	30.9
5年	148.0	38.8
6年	152.4	43.4

オンラインで出席しているなどで、まだ身体測定ができていない人は、学校へ登校したときにいつでも測定できるので、保健室へ声をかけてくださいね。

ふせ けがを防ごう!



病気よりもけがをして保健室へ来ることが多い秋津小の皆さん。けがを予防するには、運動や遊びの前の準備が大切です!

●睡眠をしっかり取る



寝不足だと、体に力が入らず、集中力も下がってしまうのでけがの原因になります。

●爪を切っておく



友達や自分をひっかいてしまわないように、短く切りましょう。

●こまめに水分補給をする

汗をかいて体の水分が足りなくなると、めまいがしたり足がつったりして、けがをしやすくなってしまいます。

●足に合った靴をはく

足に合っていない靴で運動すると、転んだり靴ずれをしたりする原因に。

●体調が悪いときは無理をしない

体調が悪いときに運動すると、いつもは出せる力が発揮できず危険です。無理をせず休みましょう。

保護者の方へ

- 1学期の健康診断で見つかった病気の治療が済みましたら、治療済み証の提出をお願い致します。
- いつも感染症対策にご協力いただきありがとうございます。2学期も引き続き、朝の検温や予備のマスクなどの持ち物の確認をよろしくお願い致します。また、地域のコロナウイルスの流行状況により、少しの体調不良であってもお迎えをお願いする場合があります。お忙しいところ恐れ入りますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。