

# ほけんだより

夏休みの生活を振り返ってみよう

## 健康

## チェック

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

✓ チェックの数が…

😊 **6-7個：その調子!**

このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう!

😐 **3-5個：もう少し!**

がんばりたいことは何か? 2学期の目標を決めよう!

😞 **0-2個：がんばろう!**

できそうなことから少しずつ始めてみよう!

## 2学期 生活リズムの切りかえ

### うまくできる??

こんなことない?

朝。できることなら  
**起きたくない**



いいえ!!

ぜひ!!



睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいいのか? ふとんに入る時間を決めよう。

朝ごはん?  
**食欲ない...**



いいえ!!

ぜひ!!



寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。

下痢だ…  
便秘だ…



いいえ!!

ぜひ!!



冷たいものを食べすぎでない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに…  
ちっとも  
**眠くならない**



いいえ!!

ぜひ!!



スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠れます。

なんかぐっすり  
**眠れてない**  
気がする



いいえ!!

ぜひ!!



スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。



## 新型コロナウイルスに負けるな! その6

愛知県の緊急事態宣言は、8月24日をもって解除されましたが、引き続き「厳重警戒」の状態は続きます。学校での感染が発生している地域もあります。学校では集団生活をしているため、「3密」を完全に避けるのは難しいことですが、自分と周りの人を守るため、今一度みんなで考えてみましょう!

### <感染予防 アクション1>



## 手洗い

感染症予防の基本です。たとえ、手にウイルスが付いていたとしても、手で口や鼻や目を触らないようにし、食事の前に必ず手を洗えば、ウイルスは体内には入ってきません。でも、顔を絶対に触らない人もいないし、食事もします。ですので、こまめに手洗いをして、リセットすることが大切です。

「登校時」「毎放課」「給食前」「掃除後」は、必ず洗います。特に給食前はアルボース石けんを使い、ていねいに洗います。清潔なハンカチを持参することも忘れないでください。

### <感染予防 アクション2>



## 距離

学校で完全に2m離れて生活するのはとても難しいことです。でも、マスクをして、大きな声での会話を避けることはできます。それが学校でできるソーシャルディスタンスです。

放課など、会話をする機会は、どうしても多くなりますが、距離が保てなければ、マスクをしていても大きな声で騒ぎ合うことは避けましょう。大勢が集まるとどうしても楽しい気分になりますが、一人一人が意識することが大切です。

### <感染予防 アクション3>



## マスク

マスクは何故するのか。  
①飛沫を飛ばさないため  
②飛沫を浴びないため  
③口や鼻を触らないため  
熱中症予防のため、マスクを外してよい時もあります。登下校(徒歩)、体育、部活動などです。でも、マスクを外せば感染リスクがあります。「近くで大きな声で話さない」「咳やくしゃみは、ハンカチやティッシュで押さえる」「相手との距離を保つ」マスクをつけていないときは特に気をつけましょう。また、外したマスクの取り扱いにも注意しましょう(無造作に机上に置かない、家に持ち帰るなど)。

## 内科検診

7、8年生: 8月27日(木) 9:00~

9年生 : 9月17日(木) 9:00~

ごとう けいご

学校医

後藤 啓五先生

(ごとう内科クリニック)



### <何を調べるの?>

- ・ 聴診、触診、(問診)をして、心臓、のど、皮膚、栄養状態、胸郭・背骨・四肢の状態など総合的に診断します。結核健診、修学旅行と野外活動の事前検診を兼ねています。

### <注意事項>

- ・ 半袖体操服、ハーフパンツで行います。忘れずに準備してください。

8・9年生の  
保護者の皆様へ

宿泊行事が近づきましたら健康調査を行います。今回の内科検診で学校医に相談しておきたいことがございましたら、事前に担任までお知らせください。なお、宿泊行事の事前検診を兼ねていますので、必ず検診をお受けください。欠席された場合は、保護者の方に、学校医のクリニックに連れて行っていただきます。ご理解とご協力をお願いします。