



みつみなみしょうがっこう
御津南小学校
ほけんしつ
保健室

いよいよ2学期が始まりました。例年より短い夏休みでしたが、しっかりからだも心も休めたでしょうか？2学期にはいろいろな行事が予定されています。無事に行えるよう、一人ひとりができる予防対策をしっかりと行って、元気に2学期を過ごしましょう。

みんなできづかい ふだんのせいから

人のあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)



マスク・せきエチケット



手をあらう/しょうどくする



こまめにかんきをする



延期となっていた健康診断の予定をお知らせします。
感染予防対策のため、例年とは実施方法等を変更しながら実施していく予定です。

9月 1日 (火)	身体測定・視力検査 (たんぽぽ)	めがねを持っている人は、忘れずに持ってきてみましょう。
2日 (水)	身体測定・視力検査 (ひまわり・1・4・6年)	
3日 (木)	身体測定・視力検査 (あすなろ・2・3・5年)	
14日 (月)	耳鼻科検診 (2・4・6年)	
15日 (火)	内科検診 (たんぽぽ・4・5・6年)	
16日 (水)	内科検診 (ひまわり・あすなろ・1・2・3年)	
30日 (水)	眼科検診 (全学年)	
10月 5日 (月)	歯科検診 (たんぽぽ・4・5・6年)	
6日 (火)	歯科検診 (ひまわり・あすなろ・1・2・3年)	

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、変更になることがあります。

※ 保護者の方へお願い ※

眼科検診における感染症対策として、「検診前4日以内に風邪症状(発熱の有無は問わない)、倦怠感、味覚異常、嗅覚異常のある児童」「新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者や同居家族」については、健診への参加を控えていただく旨、岡山県眼科医会よりお知らせがありました。該当される場合は、連絡帳等で学校までご連絡をお願いいたします。また、毎日提出いただいている『健康観察記録表』の記載内容により、健診を見合わせさせていただくようお声をかける場合があります。あらかじめご了承のほどよろしくお願いいたします。

健康パワー週間はじまるよ！

夏休み中も、学校がある時と同じように生活できていましたか？

前回の健康パワー週間の感想に、休みの日はねる時間がおそくなってしまったという声が多くありました。まだまだ暑く、熱中症も心配な季節です。睡眠不足は体調が悪くなる大きな原因のひとつです。2学期が元気に過ごせるように、健康パワーカードにチェックして、生活リズムをととのえましょう！

○ 期間： 8月28日（金）～9月3日（木） ※ねる時刻は27日の夜から

○ 提出日： 9月4日（金）

みなさん、しっかりと睡眠時間がとれていますか？

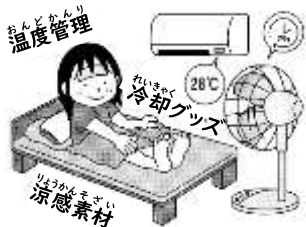
日中ねむくなることが多かったり、休みの日に朝遅くまでねてしまうという人は、睡眠が足りていないかもしれません。朝起きる時間からさかのぼって、低学年は約10時間、高学年は約9時間くらい、睡眠時間が確保できるよう、早く寝るようにしましょう。

心地よい ねむりのために…

なかなか眠れない、朝すっきりしないなど
を感じている人は、気をつけてみてね。



夜、強い光をあびない



睡眠環境をととのえる



夕食は早めにすませる



ぬるめのお風呂にゆっくり入る

朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝はおなかが空っぽです。午前中のエネルギーをつくるためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。また、ねている間にかいた汗で水分も塩分も足りなくなっています。熱中症予防にも朝ごはんは大切です。

