

ほけんだより 9月号

令和4年9月12日
北区立浮間小学校
校長 宮崎史隆
保健室 田村佳子
藤田華子

9月の保健目標 生活のリズムを整えましょう

この夏は猛暑に加えて、新型コロナウイルスの第7波の感染拡大により、予定を変更したり、やりたいことが思い切りできなかったりしたこともあったかも知れません。



でも、子供たちの様子を見たり話を聞いたりしてみると、充実していた様子や楽しかった思い出がたくさんできたことがわかります。

9月からも充実した学校生活を送れるよう、お子さんの「生活」や「気持ち」を『夏休みモード』から『学校生活モード』に切り替えるお手伝いをお願いいたします。

早寝、早起きの規則正しい生活リズムを整えることは、体の成長を促すだけでなく、心の成長や安定にもつながります。



寝る子は育つ

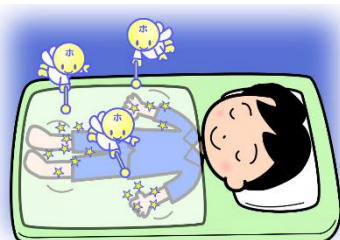
昔から「寝る子は育つ」と言われますが、実際に子供の成長や心身の健康のために必要なホルモンや物質が、睡眠中にたくさん分泌されています。

十分な睡眠がとれていないと、免疫力の低下や肥満、情緒の安定等へも影響があると言われています。



<成長ホルモン>

脳や身体の成長だけでなく、疲労の回復などにも必要なホルモンです。夜中の最も眠りの深い時間帯に集中して分泌されます。ただし、寝る時刻が遅いと分泌量が減ると言われています。



<メラトニン>

夜になると体を休息状態にし眠気を誘うなど、体内時計に密接に関係しているホルモンです。細胞を守る働きもあります。小児期には多量に分泌されますが、夜更かしが続いたり夜に強い光を浴びたりすると分泌が抑えられてしまいます。寝る直前までゲームやスマートフォンなどの画面を見続けるのは止めましょう。

<セロトニン>

朝の光を浴びることにより活性が高まり、心のバランスを整え精神的な安定をもたらすといわれているホルモンです。セロトニンの活性が下がると、精神的に不安定になり、攻撃性や衝動性が高まるといわれています。



新型コロナウイルス感染症について

この夏は、第7波の感染拡大の影響を受け、国や自治体、医療機関などの

対応等に様々な見直しや変更がされています。7月22日および9月7日の厚生労働省の改正から、東京都の通知を受け、北区教育委員会より「オミクロン株の特徴を踏まえた学校での対応」について変更点等の連絡がありました。陽性者の療養期間や濃厚接触者の待機期間などが変更になっています。詳しくは北区教育委員会から配信されたメールや北区ホームページをご覧ください。

これまで通り、お子さん本人や同居のご家族などの感染が確認されましたら、必ず学校にご連絡ください。

9月からも引き続き、お子さんの毎日の健康観察を続けていただきますよう、ご協力をお願いいたします。学校では引き続き感染症対策を徹底して参ります。



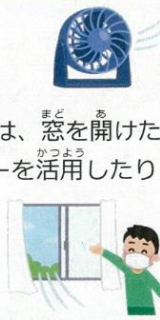
登校前の健康観察

- ▶ 毎日、登校前に体温をはかり、体調をかくにん確認しましょう。
- ▶ のどの痛みや、せき、発熱、頭痛など具合の悪いところがあるときは、無理して登校せず、病院に行きましょう。



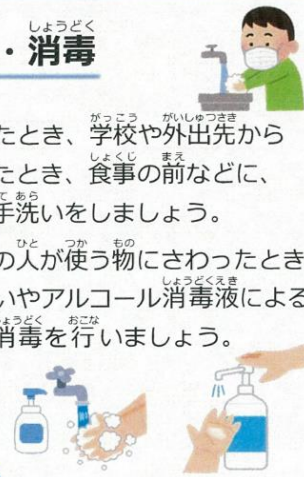
こまめに換気

- ▶ 教室や体育館などでは、窓を開けたり、サーキュレーターを活用したりしてこまめに空気を入れかえましょう。



手洗い・消毒

- ▶ 学校に来たとき、学校や外出先から家に帰ったとき、食事の前などに、石けんで手洗いをしましょう。
- ▶ たくさんの人が使うものにさわったときは、手洗いやアルコール消毒液による手や指の消毒を行いましょう。



新型コロナウイルス感染症に気をつけて

元気にすごそう



東京都教育委員会 令和4年8月18日【小学生用】

マスクの着用について



- ▶ 学校に来るときは、不織布マスクを持参しましょう。
- ▶ 暑い季節は、マスクをしていると熱中症になる危険が高まります。まわりの人とはなれて、マスクを外しましょう。



マスクをする必要がない場面（例）

- ・ 体育の授業中
- ・ ランニングなど、人とはなれて運動するとき
- ・ 屋外で、周りの人とはなれているとき
- ・ 屋内で、人と会話せず読書などをするとき

マスクをする場面（例）

- ・ 試合の応援など人が集まって声を出す場面
- ・ 更衣室など人が集まる場所を利用するとき
- ・ 食事の後、おしゃべりするとき

保護者の皆様へ

- ・ 毎朝の健康観察をご家族で行い、お子様やご家族の体調がすぐれない場合は、登校を控えてください。
- ・ ワクチン接種について、ご家庭で検討してください。東京都の大規模接種会場でも、接種を受けることができます。予約なしで接種できる会場もあります。



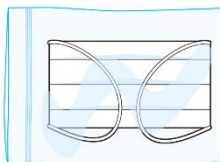
東京都新型コロナウィルスワクチン接種ポータルサイト



持ち物確認！

毎日の持ち物を定期的に確認してください。

- ・ ハンカチ
- ・ ちり紙
- ・ 予備のマスク（数枚）



予備のマスクは使ったら補充をお願いします。

9月には全学年で発育測定を行います。夏休みを終えて一回り大きくなったお子さんたちの身長と体重を計測します。

結果は後日「発育の様子」という用紙でお渡しします。4月からの身長や体重の伸びも記録されます。

