

2学期に入りましたが、暑い日が続いていますので生活リズムを整えて、体調管理をしていきましょう。9月は、体育祭の練習が始まります。熱中症予防のためには、早寝早起き、朝ごはんが大切です。帰宅後は、体が疲れるため栄養と睡眠を十分とってください。引き続き感染症の予防と熱中症に気を付けて、元気に過ごしてほしいと思います。

< 健康観察の記録・感染症予防のお願い >

登校前の健康観察を引き続きお願いします。発熱や風邪症状があり、朝から体調が悪い場合には、無理をして登校をすることなく、自宅で休養をお願いします。

< 学校生活で気をつけること >

1. 毎朝登校前、必ず検温と健康観察を行う。

「健康観察記録表」を本日配付しました。検温結果と、健康状態(咳、倦怠感、咽頭痛、頭痛等)を配付した「健康観察記録表」に毎朝記入してきてください。

37度以上は、出席停止になります。

家族で発熱している人がいる場合や、家族や本人が検査を受けることになった場合には、登校を控えてください。

2. マスクを着用する。(鼻を出さないよう正しく着用する。)

熱中症の危険があるため、水分補給を適宜行います。

3. 石けんを使用した手洗いをこまめに行う。(手指の間を入念に、目安は30秒)

共通の物を触った後や、給食の前、トイレの後には、しっかり石けんで手を洗います。各教室や、特別教室に消毒液がありますので、活用をしてください。

< 予防接種について >

*新型コロナウイルスの予防接種で学校を休む場合は、欠席にはなりません。

予防接種のため早退・遅刻の際は、出席となります。

予防接種後、発熱などの副反応が出た場合は、出席停止となり欠席にはなりません。

< マスク着用時の熱中症に気をつけよう >

感染症予防のために毎日マスクを着用して生活していますが、今後も暑い日が続くため熱中症が心配されます。感染症対策と熱中症対策を両立させながら、これからの時期を乗り越えていきましょう。

- **上手な水分補給のポイント**

水分補給は、「のどがかわく前に飲む」のが原則です。早め早めの補給を心掛けるようにします。スポーツをする際には、水分と塩分の補給を行い、コップ1杯ほどの量をこまめに飲むようにします。

- **マスクを外す時の注意**

体育などの運動をする際や、気温が高い日の登下校中、息苦しいと感じた時には、熱中症予防のために、人との間隔を空けてマスクを外すようにします。



睡眠について ～ 生活リズムを取り戻そう ～

睡眠中は成長ホルモンが分泌し、骨を成長させ、筋肉をはじめとする細胞の修復を促進します。また、脳を休ませて、病気への抵抗力も高めます。遅寝や睡眠不足が続くと、こうした働きが十分に機能しなくなります。

<ぐっすり眠るためのポイント>

- 起床時間を一定にし、決まった時間に寝るようにします。
- 昼間は、運動やストレッチなど活動量を増やし、よく体を動かします。
- 入浴後1時間ほどで就寝すると、眠る時には体温が下がるため、入浴で上がった体温の低下と重なり、スムーズに入眠できます。
- 食事は寝る2時間前までに食べ終わるようにします。

夜遅くに食事をとったりすると、消化器官が休もうとしている時に活動を強いられるため、睡眠は浅くなってしまいます。

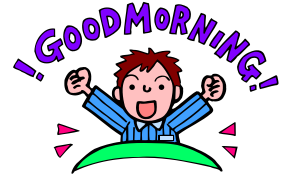
- 寝る直前までテレビを見たり、テレビゲームをしたりするのはさけます。

PC やスマートフォンなどの強い光によって脳を刺激してしまうため、脳が興奮し寝付きが悪くなり、熟睡できなくなります。寝る1時間前には、動画を見ないように心掛けてみましょう。

★ 朝型と夜型の人の学習能率

朝型の人と、夜型の人の脳を午前9時の時に比べたデータを見ると、朝型の人の方が活発に動いているのに対して、夜型の人の方がよく働いていないことがわかります。効率よく勉強をするためにも早寝早起きは大切になります。

脳は睡眠中に、その日の出来事や、学習したことを整理し、記憶します。
学習効果の効率化をはかるためにも、成長期の睡眠は大切にしていきましょう。
寝る直前まで、テレビや携帯電話の画面を見ていると、良い睡眠がとれなくなります。



<お家の方へ>

「色覚検査」についてのお知らせ

「色覚の検査」は健康診断で義務付けされていませんが、色覚に異常が見られるお子さんは、学校や家庭において色の見え方の特性を踏まえた生活を送れるように医師の指導が必要です。2～3年生におきましては、昨年度と同様に、個人の申し出により、色覚の健康相談を行います。希望する場合は、9月24日（金）までに、担任または養護教諭にご連絡ください。
プライバシーに配慮して、検査を行います。

ご家庭での生活の中で、お子さんの色の使い方が違っていたり、色について違うことを言っていたりする場合には、「色覚異常」である可能性がありますので、この機会に健康相談を受けていただくようお願いいたします。

1年生は、全員に希望調査をとり、希望者に色覚検査を行う予定です。