



## 9月の保健目標 生活のリズムをととのえよう

長い夏休みが終わり、9月が始まりました。新型コロナウイルスの猛威がまだまだ止まりませんが、生活のリズムを整え、休養もしっかりとりながら過ごせますようご配慮をお願いいたします。

### 《9月の保健関係行事》

項目	実施日	対象	お知らせ
発育測定	通常登校後に実施します。	全学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操服（半袖、半ズボン）で測定を行います。</li> <li>・髪が長い人は、<u>上ではなく横で結んでください。</u> お願いします。</li> </ul>
清潔検査	通常登校後に実施します。	全学年	ハンカチやティッシュをいつも身に付けます。つめも短く切っておきます。

### 《生活リズムを整えて元気に》

#### ◇バランスのよい食事で栄養をとる

1日3食、いろいろな食品で栄養を取りましょう。

#### ◇水分のとり方に注意する

汗で失った水分をしっかりとることが大切です。少しずつこまめにとりましょう。冷たい飲み物や甘い飲み物は、胃腸のはたらきを弱めるので少なめに、

#### ◇しっかり睡眠をとる

暑くて寝苦しい日は、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。



## 茨城県に緊急事態宣言が発令中です

8月20日～9月12日の期間、茨城県全域に緊急事態宣言が発令されています。全国的に感染者が増加し不安な毎日ですが、今までの感染症対策を引き続き行うことが大切です。親戚や友達に会えなかったり楽しみにしていた行事が中止・延期になったりと、苦しい日々ではありますが、自分や家族を守るためにできることを続けていきたいですね。



### 手洗いの、5つのタイミング





## 《熱中症予防のための健康管理について》

全児童配付

9月も暑い日が続きます。熱中症予防のために、引き続きご配慮をお願いいたします。

- 十分な睡眠時間を確保し朝食をしっかりとってください。
- 汗ふき用のタオルやハンカチを持参してください。
- 水筒に水やお茶、水に塩分を加えたもの、氷等を入れて持参していただくことをお勧めします。持参する場合、飲み物は毎日入れ替え、水筒も清潔に保つようお願いいたします。
- ※ スポーツ飲料には、糖分が多く含まれているため、学校での日常的な飲用には、水かお茶をお勧めしています。スポーツ飲料を持参する場合は、2倍程度に水でうすめていただくことをお勧めします。
- ※ 水に塩分を加える場合は、水1リットルに食塩1～2gが適当です。

## 《受診結果の提出をお願いします》

夏休み前までに、医療機関での受診が必要なお子さんに、受診のお勧めをお渡ししました。受診はお済みですか。視力管理カード・歯科受診結果報告書・各種受診結果について、通常登校が始まり次第、学級担任へ提出していただきますようお願いいたします。

## 《保護者の方へ》

このたび、ひたちなか市教育委員会では、生理用品を用意することが困難な世帯のお子さんに対して、必要に応じて生理用品を支給する「ほっとスマイルプロジェクト」事業を始めました。

保健室でお渡ししますので、お困りの際は、お子さんに保健室に行くようお話しをしてください。(問い合わせ先：ひたちなか市教育委員会学務課保健給食室)



「ほっとちゃん」

## 《夏休み健康調査のお願い》

9月からの学校生活の参考にするため、夏休み中に、医療機関で受診した病気やけが、健康状態での配慮事項等がございましたら、下記に記入し、提出いただける時に、学級担任へ提出してください。ない場合は、提出の必要はありません。

き り と り せ ん  
年 組 番 名 前 \_\_\_\_\_

### 1 夏休み中に医療機関で受診した病気やけがの様子を記入してください。

- ① 病気・けが名 ( )
- ② いつ ( 月 日ごろ )  
けがの場合→けがをしたときの状況をお書きください  
( )
- ③ 現在の様子  
ア 治った                      イ 治っていない  
ウ その他  
( )
- ④ 学校生活において、配慮が必要なことがありましたらご記入ください。



### 2 その他、お子さんの健康状態等で気になることや、9月からの学校生活で健康面での配慮が必要なこと等がありましたらご記入ください。