



座間市立相武台東小学校

第5号

令和4年9月6日

2学期が始まり2週間が経ちました。少しずつ夏休みモードから学校モードに切り替え、規則正しいリズムに戻していきましょう。子どもたちから夏休みの話を聞いていると、楽しい思い出がそれぞれにあってコロナ禍であっても有意義に過ごした様子が想像できます。今年の夏休みも新型コロナウイルスの感染症対策をしながら過ごしたのではないかと思います。まだまだ新型コロナウイルスが猛威をふるっています。2学期も引き続き、基本的な感染症対策をしながら、また蒸し暑い日が続いているので熱中症にも注意しながら過ごしていきたいと思います。2学期もよろしくお願いいたします。

身体計測

9月5日より学年ごとに身体計測をしています。夏休み明けで皆大きくなったなあ～と感じます。健康手帳に記録をしてご家庭で確認の印を押していただき、その後は速やかに学校に返却してください。子どもたちはどのくらい大きくなったのか興味津々です。ぜひご家庭でも子どもの成長について話してみてください。

身体計測前に養護教諭から「熱中症予防・感染症予防」についての保健指導をしています。暑さが落ち着いた後も気をつけてほしい内容が含まれています。



夜は早めに寝て
睡眠をたっぷりとりよう

《夜は早く寝よう》

睡眠不足は免疫力を低下させます。久しぶりの学校で疲れを感じやすくなっている人も多いと思います。たっぷり寝て体を休めましょう。

朝ごはんを
しっかり食べよう



《朝ごはんを食べよう》

体の成長に食べ物は欠かせません。特に朝ごはんは午前中の活動のエネルギー源なので、しっかり食べましょう。

《風通しの良い服と下着を着よう》

ピタッとしている服より服とお腹の間に余裕がある衣服が良いですね。また、下着は汗を吸収して不快感を無くし、暑いときも寒いときも体温調節をしてくれます。



汗を吸いやすく 風の通りやすい
服を着よう

《感染症対策について》

引き続き、手洗い・マスク着用・換気・人混みを避けましょう。特に「換気」は大事なので15 cm程度、教室と廊下の窓を開けましょう。



毎朝の健康観察

毎朝お忙しい中、健康観察票へのご記入ありがとうございます。2学期も引き続き、ご家庭での健康観察にご協力をお願いいたします。すでにお知らせされている通り、新型コロナウイルス感染拡大を受け、同居家族に発熱またはかぜ症状がある場合は、登校を見合わせていただくようお願いいたします。健康観察票にも「家族に体調不良はない」の欄を追加してあります。また、体調不良による早退の場合は相東小に在籍する兄弟児も一緒に早退しますのでご承知おきください。

夏 → 秋 の 変わりめに注意を

天気の変わりめ
まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。

昼と夜の変わりめ
日中と朝晩の気温差が大きい時期です。

天気予報をチェックして、気温に合った服装を。羽織もので上手に調節しましょう。

エアコンが当たる席や、寒いと感じやすい児童は羽織れる上着があると便利です。感じ方は人それぞれなので個人で調節しましょう。

気分が落ち込む…元気が出ない…学校に行きたくない…など、ゆううつな気分の日もありますよね。そんな時は一人で考えずに、担任の先生や保健の先生に相談してくださいね🌸

それでも、^の なんだか ^{だるい} 学校に行きたくない ^{ときは…}

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。

切り替えの **3ステップ**

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

夏休みモード ↓ 学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。

学校