

# ほけんだより10月

令和4年10月5日  
甲山小学校 保健室



たいへん  
**大変です！** コロナウイルス感染症だけでなく、  
かぜ  
**風邪ひきも多くなっています。**

きょうから きおん がぐっと さがる そうです。かぜ をひかないように、うわぎ を着るなど、あたたかい 服装で とうこう 登校してください。てんきよほう のチェックをお願いします。また、すいみんふそく など、たいりょく お 体力が落ちている ときに、ウイルスが からだ なか へい かんせんしょう 体の中に入り感染症になりやすいので、よる はやく ね 夜は早く寝てください。

**\*保護者の方へお願い**

しんがた 新型 コロナウイルス かんせんしょう にかかると ひと が 出ていますので、つぎ のことを ねが お願いします。

① 朝の健康観察（熱のカード）を丁寧に行ってください。本人や同居家族にかぜ しょうじょう 症状がある場合は、とうこう 登校せずに、はや 早めに びょういん 病院で診てもらってください。

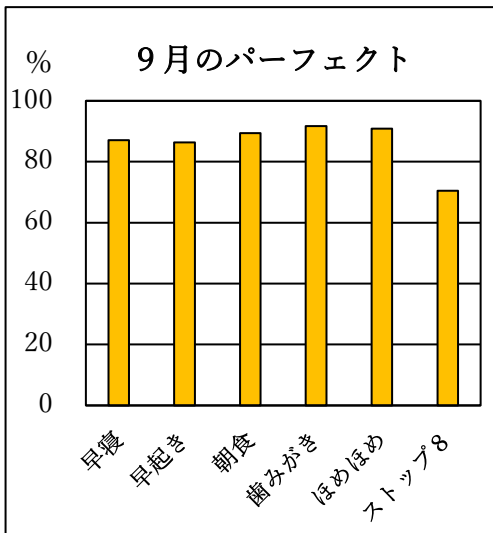
② マスクに名前を書いてください。よご 汚れたりするので、マスクの予備を持たせてください。

## 夏休みの健康観察（熱のカード）のパーフェクト

日付	曜日	体温	本人の体調不良の有無				健康観察カードの記入状況			
			発熱	頭痛	嘔吐	その他	記入	確認	指導	備考
8/1	月	36.3℃	○	○	○	○	○	○	○	
8/2	火	36.2℃	○	○	○	○	○	○	○	
8/3	水	36.6℃	○	○	○	○	○	○	○	
8/4	木	36.6℃	○	○	○	○	○	○	○	
8/5	金	36.3℃	○	○	○	○	○	○	○	
8/6	土	36.2℃	○	○	○	○	○	○	○	

43日間の夏休みの間、毎日、熱を測り健康観察カードに記入した人は、1年生19人、2年生17人、3年生15人、4年生12人、5年生15人、6年生10人でした。廊下に名前を掲示しています。よくがんばりました。健康管理がバッチリです！

## 9月の生活チャレンジ



9月のパーフェクトは、「早寝」88%「早起き」87%「朝食」89%「歯みがき」92%「ほめほめシャワー」92%「ストップ8」71%でした。

「ストップ8」は7月の68%から3%上がりました。メディア（ゲームやテレビ、動画）はとても楽しく面白く、8時にストップすることは難しいことです。でも、メディア以外にも楽しいことはたくさんあります。保健委員会の啓発動画にもあったように、1ヶ月に5日間なので、強い気持ちで自分をコントロールして、「ストップ8」を守りましょう。成長に必要な、よりよい眠りを得ることもできます。裏面は、高校生のデジタルデトックスのマンガです。読んでみてください。10月の生活チャレンジは11日（火）～15日（土）です。

