

# ほけんだより 9月 R3.8.31

岩瀬小 保健室

夏休みも終わり、2学期が始まりました。

新型コロナウイルス感染症の心配や不安は尽きないと思います。子供たちは、制限のある学校生活の中でも、友達と一緒に考えたり、学んだり、遊んだり、会える喜びを感じているのではないのでしょうか。感染予防に努めながら、実りある2学期にしましょう。

## 保健目標

## 進んでからだをきたえよう

### 9月の保健行事

- 身体測定 9月1日(水) 1・2・3年生、わかくさ  
9月2日(木) 4・5・6年生  
※体操着で計測します。
- 歯科健診 9月8日(水) 全学年  
第二回学校保健委員会 9月28日(火) 15:20~  
※感染状況によって、今後変更になる場合もあります。

### マスクは 正しく着用!

効果の高いマスク

- 1位 不織布マスク  
できれば不織布マスクをお願いします!
- 2位 布マスク
- 3位 ウレタンマスク

## 羽生市から生理用品が 配布されました

新型コロナウイルス感染症対策事業として、経済的に困窮するなどして生理用品を用意できない児童生徒を支援するため、市内小中学校に生理用品が配布されました。

岩瀬小学校では、保健室に設置したいと思います。



### 夏休みカラーテスト

御協力ありがとうございました。  
先日研修で、「ウイルス感染は喉の菌の量と相関関係にある」と聞きました。つまり、歯みがきがしっかりできるとコロナにかかりにくくなる!ということです。

### 歯から考えた感染予防のポイント

- ★ゆっくりよく噛んで食べる
- ★おやつは内容・量・時間に気を付ける
- ★甘い物やジュースの後ほうがいをする
- ★マスクの中は、鼻呼吸!



## 9月9日は救急の日



まいにちチェック!

### けがにつながるポイント

- すいみんぶそくはないですか?
- 朝ごはんをぬいていませんか?
- 手・足のつめはのびていませんか?
- 暑さによるつかれはないですか?
- 服がゆるい/きつい感じはないですか?
- くつのはもはゆるんでいませんか?

### カラダのチカラ

わたしたちが生まれながらにもっている、けがや病気をなおす力やしくみを広くまとめて「しぜんちゆ力」といいます。転んでひざをすりむいても、また少し熱っぽいと感じても、ある程度時間がたつとなおって元気になるのはこの力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりする必要があるときも、体にどのくらいしぜんちゆ力を持っているかでなおり方がちがってきます。



### しぜんちゆ力とは

では、しぜんちゆ力を高めるにはどうしたらよいでしょうか。十分な栄養と休養、また運動で血のめぐりをよくすること・体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠(休養)」「運動」を日頃から続けることが病気やけがの予防だけでなく、早くなおすことにもつながるのです。

