

# ほけんだより

令和3年 8月27日 深谷市立深谷小学校 保健室発行

夏休み中は健康に過ごせましたか？ いよいよ2学期がスタートしました。元気な皆さんに会うことができ、とてもうれしく思っています。2学期もまだまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給をするなど熱中症対策を取ったり、引き続き感染予防をしたりしながら、長い2学期も元気に過ごしていきましょう。



## 早ね・早おき・朝ごはんでは生活リズムをととのえよう

体には、朝になると自然に目がさめて、夜だんだん眠くなったり、ごはんを食べるとトイレに行きたくなったりと、リズムがあります。体のリズムに合わせて、生活のリズムを作っていくことが1日を健康に過ごすポイントになります。生活リズムを見直して、2学期を元気に始めましょう！

### 早ね・早おき

### ～まずは、早おきからはじめよう～

家を出る1時間～  
1時間半前に起きよう

朝口をさめよう

昼間はたくさん  
体を動かそう



運動やおてつだい

ねる前は、テレビやゲーム  
をひかえて、部屋を暗くし  
てねよう

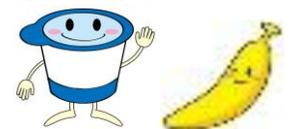


ゆっくり体を脳を  
休めよう

### 朝ごはん

### ～まずは、毎日食えることから始めよう～

食欲がない時は、ヨーグ  
ルトやバナナから



毎朝食える習慣がいたら、栄養バランスを考えよう



赤（魚や肉のおかず）黄  
（主食）、緑（野菜、果物  
など）の3食グループを、  
バランス良く食べよう！

## ころんですり傷ができてしまったときは

### すぐに水道水であらいましょう

時間がたつと、汚れが落ちなくなることがあります。  
けがをしたらすぐ水道水であらうことが大切です。



### <傷口のあらい方>



- すり傷ができたところに水道水を流し、傷と傷の周りの土や汚れをしっかりと落とす。流水を当てるだけでなく、自分の手でこすりながら洗う。
- きれいになったら水分をふいて、傷の手当てをする。  
学校でけがをした時は、傷口をあらってから保健室に来てください。

—保護者の方へ—

### 保健室では消毒は行いません

消毒液には、傷口の菌を消毒してくれる効果があります。しかし新しく生まれた皮膚の細胞を壊してしまう働きもあり、傷口の回復を遅らせてしまうことがあります。保健室では、ごく軽いすり傷・切り傷には基本的にはよく洗った後に傷口を乾かさないう、またはがすときに傷つけないような手当てを心がけます。（ワセリンを使用することがあります。）（傷のケースによって、手当てが異なることもあります。）その後ご家庭で、1日1回は傷口を洗浄し継続した手当てをお願いいたします。

—保護者の方へ—

### 身体計測（身長・体重）を延期します

8/30（月）～9/3（金）まで、9月の身体計測を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の予防の観点から延期とします。今後の状況を見ながら実施については検討していきます。

お子さんの計測が早めに必要な場合は、個別の測定はできますので保健室までお知らせください。

## むし歯の治療は済みましたか？

1学期の健康診断で見つかった、むし歯等の治療がまだ済んでいないお子さんには、夏休み前にお知らせを配布しました。夏休み中に治療はお済みでしょうか？治療が終わりましたら、受診報告書を担任までご提出ください。

深谷小学校はむし歯の治療  
100%を目指しています！



## 感染症予防をしましょう

※裏面参照



規則正しい生活・手洗い・消毒・うがい・マスクの着用・換気・ソーシャルディスタンス 等

自分や周りの人を守る行動を取りましょう！