



# ぐんぐん

おうちの人と一緒に読みましょう。 R3.9.3



9月号  
保健だより  
田原小

新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響で、栃木県に緊急事態宣言が出され、そんな中で夏休み明けの学校生活がスタートしました。ですが、感染症対策の基本は、こまめな手洗い・マスクの着用・適度な距離を保つこと（三密を避ける）など変わりはありません。そして、基本的な生活習慣で過ごすこと（睡眠・栄養・運動）が何よりも病気に対抗することのできる力になります。



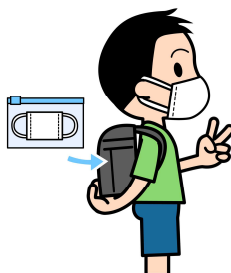
## 朝の検温を忘れずに！予備のマスクを必ず持たせてください。



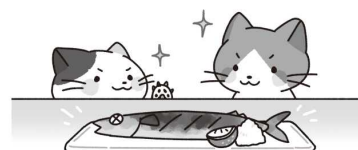
朝の登校前に、お子さんの体温測定を忘れずをお願いします。発熱やかぜ症状（のどの痛み、咳等）、また同居する御家族に発熱やかぜ症状がある場合は、自宅で休養するようお願いします。

（その場合は、欠席扱いにはなりません。「出席停止等」の扱いになります。）  
体温によっては様子を見て早退の連絡をさせていただきます。その際は、お迎えの御協力をお願いします。

また、マスクの着用をお願いしていますが、学校生活の中で汚れてしまったり、ひもが切れてしまったり使えなくなる場合もあります。必ずランドセルに予備のものを入れてください。



ランドセルに2～3枚入れておきましょう。



夏の暑さを我慢していませんか？



これから、だんだんと暑さが和らいでいきます。寒暖差が激しい時期になるので、羽織るタイプのジャンパーやカーディガンがあると便利です。上手に衣服の調節をして、体調管理に気を付けましょう。

## 生活リズムに影響を与える「光」 ～外に出て、「日光」を浴びることの効果について～



夏休み明けの、子どもたちの様子は、あまり元気がありませんでした。新型コロナウイルス感染症の流行で、外出することが減り、さらに、携帯ゲームやスマートフォンなどのメディア機器を使用する時間が増えて、生活リズムが乱れたり、ストレスをためこみやすくなったりしたことも影響をおよぼしているのではと感じます。

セロトニンとは



- ・体を目覚めさせて、心を落ち着かせるホルモン。
- ・朝起きた時に朝日を浴びたり、日中に屋外で光を浴びたりすることで、たくさん出る。
- ・さらに外遊びをすることで、より多く出る。

メラトニンとは



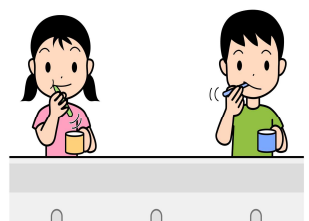
- ・ぐっすりと眠るために必要なホルモン。
- ・夜の暗い環境で、セロトニンからつくられる。
- ・携帯ゲームなどのメディア機器から出る明るい光などを夜に見ると出にくくなり、眠りに入りにくくなる。

ポイント！！



規則正しい生活リズムに戻すために、朝や昼間に日光を浴び、夜は光をおさえて、セロトニンとメラトニンがよく出る生活に改善していきましょう。

## 給食後の歯みがきについて



夏休み明けも、今まで通り、給食後の歯みがきを実施しています。歯みがき自体が感染症予防に有効であることや給食後の歯みがきの習慣を定着させることが大切であるためです。（宇都宮歯科医師会より）  
うがいの際の水道では密を避けるため、クラスごとに時間差にしたり、水道の間隔を空けて使用しています。口の中を清潔にして、感染症も予防しましょう。