



3立ろう保第37号
 令和3年9月3日
 東京都立立川ろう学校長
 村野 一臣

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。今年の夏はどうやって過ごしましたか？
 オリンピックを観て盛り上がった御家庭も多いのではないのでしょうか。

しかし、新型コロナウイルスの流行が落ち着かず、緊急事態宣言下での夏休みとなりました。生活環境の変化によるストレスに加え、長期休みでの生活リズムの乱れが、心身の健康に悪影響を与えます。健康に気を配り、2学期も感染症対策を続けていきましょう。



9月 保健行事

日程	内容	対象	時間
9月6日(月)	身体測定	中学部3年	午前
9月7日(火)	身体測定	小学部	午前
9月8日(水)			
9月9日(水)	身体測定	中学部3組・2年	午前
9月10日(水)	身体測定	中学部2年	午前
9月14日(火)	耳鼻科検診	幼稚部	10:00~
9月15日(火)	身体測定	中学部1年	午前
9月16日(木)	発育測定	幼稚部	午前
9月17日(金)	身体測定	中学部1年	午前



病院に行く？ それとも救急車を呼ぶ？ **迷ったときは**

#7119



医師、看護師、相談員等による救急電話相談が受けられます。

★食事・睡眠・運動★

これは、『健康の三原則』と呼ばれ、自分で意識して取り組んでいくことが大切です。
 「朝起きたら太陽を浴びて体を自覚めさせ、昼に活動し、夜はしっかり寝る。」「食事は3食決まった時間に食べる。」というリズムある生活をするのが、心と体が元気であるためには必要です。



<p>決まった時間に起床する。</p> <p>出かけるまでに必要な時間は？</p>	<p>きちんと朝食を食べる。</p> <p>朝食をぬくと元気出ないよ！</p> <p>Power Up!</p>	<p>出なくてもトイレに座る。</p> <p>とやあえず、ふんばってみよう</p> <p>ウンチ出ろ～</p>
--	---	--



都内の医療機関は新型コロナウイルス感染症により機能が逼迫した状況であります。

各御家庭においては、予め地域の医療情報を収集しておくようお願いいたします。

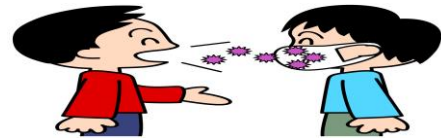
そして 体調不良時に備えた備蓄(水分や経口補水液、食料、日用品) を元気に時に

ととの
整えておいてください。



たいちょうふりょうじ すいぶん
～体調不良時の水分について～

発熱や呼吸苦の時には食事が困難となります。胃への負担が少ないゼリータイプの経口補水液もお勧めです。水分不足による脱水には御留意ください。水分をいち早く身体に吸収してくれる、経口補水液、イオン飲料が市販されています。水分は大部分が腸から吸収されますが、水よりもナトリウムや糖分(ぶどう糖)を一定量含んでいたほうが、より速く身体に取り込むことができます。



ちやくよう ねが
～マスク着用のお願い～

マスクを正しく身に付けて予防効果を高めましょう。感染リスク防止から 不織布マスク を推奨しています。通学用のカバンには予備を必ず入れておいてください。



はな だ
【鼻出しマスク】 鼻がでています。

鼻からウイルスを吸ってしまったり、くしゃみをするとき他の人にウイルスを広げたりします。鼻まできちんと覆いましょう。



【あごマスク】 鼻と口がでています。

鼻と口からウイルスを吸ってしまいます。マスクは鼻と口をきちんと覆いましょう。



あ
【サイズが合わないマスク】

マスクは小さすぎたり大きすぎたりするとウイルスを出したり吸ったりしてしまいます。自分にあったサイズのものを身につけましょう。