

# 8月のほけんたより

8、9月の保健目標  
生活リズムを整えよう。

令和4年 8月25日  
新宿区立 四谷小学校  
校長 石井 正広



生活リズムを整えよう!

とても長い夏休み、みなさんはどのように過ご  
しましたか? 体調を崩すことなく過ごすことが  
できましたか?

新型コロナウイルス感染症も第7波に突入

し、まだまだ感染拡大が続いています。これから  
も、マスクの着用、こまめな手洗い、換気、密を

避ける、黙食など、感染対策を一人一人が徹底し、健康で有意義な2学期にしましょう。

まだ暑い日が続くと思いますので、引き続き熱中症にも気を付けましょう。

「早寝・早起き、朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。

## 8、9月の健康観察カードを配布します

2学期も、自分自身の健康状態を知り、感染拡大防止のために、毎日の検温とせきが出る・鼻水が出るなどかぜ症状のチェックを続けてください。

26日(金)～31日(水)までを、「**元気アップ期間**」としています。生活リズムを夏休みモードから学校モードに切り替える

1週間にしましょう!

### 《保護者の方へお願い》

新型コロナウイルスの感染が増えています。

体調不良は、コロナの兆しの場合もあります。感染拡大防止のため、

毎朝、お子さんだけでなく、ご家族の健康状態もご確認を

お願いいたします。

保護者の皆様のご協力を改めてお願いいたします。



## 8・9月の保健行事



日	曜日	内容	対象学年	時間	注意点
26	金	発達測定	6年生	1～4校時	体育着に着替えましょう。
29	月	発達測定	5年生	1～4校時	体育着に着替えましょう。
30	火	発達測定	4年生	1～4校時	体育着に着替えましょう。
31	水	発達測定	3年生	1～4校時	体育着に着替えましょう。
1	木	日光移動教室 事前健康診断	6年生	13:30～	日光移動教室健康カードを 忘れずに持ってきてきましょう。
2	金	発達測定	2年生	1～4校時	体育着に着替えましょう。
5	月	発達測定	1年生	1～4校時	体育着に着替えましょう。
8	木	脊柱側弯検診	5年生、該当者	8時50分～	体育着に着替えましょう。

### おうちの方へ 「健康のカード」をお返しします

発達測定の結果を、「健康カード」でお知らせします。ご覧になりましたら保護者欄に押印またはサインをお願いいたします。

9月9日(金)までに担任へ提出してください。ご協力よろしくお願いたします。

