

2学期が始まりました。今年の夏は外出する機会がいつもより少ない夏になったかもしれませんが、体と心を少し休めることはできましたか？

この夏休み中に部活動でけがをしたり、事故にあったりした人は必ず申し出てください。

しばらく暑い日が続きそうですが、元気に2学期が過ごせるように、規則正しい生活を心がけ、生活リズムを取り戻してください。



## 新型コロナウイルス感染症における出席停止について

繰り返しのお知らせになりますが、都内での新型コロナウイルス感染症が増加し、ご家庭内でも不安な毎日をお過ごしかと思います。改めて以下のように出席停止の対象となる基準を提示いたしますので、ご確認ください。申請のための用紙は学校にもありますが、ホームページからも印刷が可能です。必要に応じてご利用ください。保護者のみの記入でご使用いただけます。

ワクチンの接種を受けに行く場合や、発熱や体調不良となった場合も、ご活用いただけるように今回改訂版の申請用紙がダウンロードできます。ご連絡いただければ同じように対応ができます。

- ⇒ ・生徒本人が感染した場合（医師から登校の許可が出るまで）
- ・生徒本人が濃厚接触者に特定された（濃厚接触をした日から起算して2週間）
  - ・生徒本人が濃厚接触者に特定される可能性があり、保護者が登校させないと判断した
  - ・発熱などの風邪症状がある（ほかの疾病であると診断されていない場合は治るまで）
  - ・新型コロナウイルス感染症の流行に対して、その予防上、保護者が登校させないと判断した

⇒ 新たに追加されました！！

- ・ワクチンの接種または、接種後の発熱や体調不良

## 保護者の皆様へ

夏休み明けの9月に脊柱側弯検査が実施されます。対象は2年生全員ですが、経過観察のため他の学年でも受診予定者がいます。

日時は9月17日（金）13：30～となっています。学校での実施はこの日1日のみですので、できるだけ欠席をしないで受けられるようにしてください。当日は体育着を着用して検査をしますので、忘れずに持ってきてください。

2年生以外の学年の対象者につきましては、個別にお知らせをいたします。

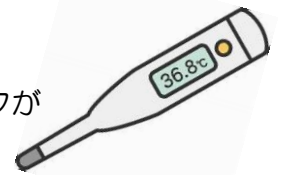


## 夏休み中の事故やけがについて

夏休み中に、部活動や学校行事においてけがをして病院にかかった場合は、日本スポーツ振興センターの給付金受給の対象となりますので、担任及び顧問または養護教諭までご連絡ください。子ども医療証を使用していても、申請は可能となります。

# 朝の健康観察を忘れずに！！

コロナウイルス感染症が都内で広がっています。普段からの心がけや健康チェックが予防には一番大切なことです。



学校では特に集団生活をしていますので、一人一人に心がけてほしいことがあります。以下のことに気をつけて、まずは朝の状態をチェックしましょう。そして必ず健康観察記録表に記入してから登校しましょう。健康観察記録表は毎日学校で確認しています。用紙がなくなった人は、保健室に申し出てください。新しい用紙をお渡しします。

チェック1	朝の体温は？	平熱よりかなり高ければ、様子を見ましょう
チェック2	朝の食欲は？	全く食欲がないようなら、要注意
チェック3	体のだるさは？	チェック1で体温がいつもより高くて、だるければ休みましょう
チェック4	のどの痛みや 咳は？	のどの痛み、咳、ひどい鼻づまり、その他かぜの症状が強く出ている場合は休みましょう 症状によっては病院へ行きましょう
チェック5	息苦しさは？	通常の状態や、軽く動いて息苦しさを感ずる時は、無理をせずにしばらく様子を見ましょう

これらのチェック項目以外でも、いつもと様子が違っているようなことがあれば無理をせず、症状が回復するまでご家庭で様子を見てください。

# 夏の疲れが残っていませんか？



残暑がきびしく夏の疲れが取れない人が多いと思います。暑さに慣れたとはいえ、学校が始まってさらに疲れることも多いはず。残暑を乗り切るためにこんな工夫をしてみましょう。

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がありますが、今月末くらいまでは、もう少し暑さとうまくつき合っていきましょう。



- エアコンの設定温度を工夫…外気との温度差が5℃以上になると体への負担が大きくなりますので、うまく調整しましょう。
- こまめに衣服で調節する…いつでも羽織れるものを用意しておくとう便利です。
- 除湿機能や扇風機を効果的に活用する…湿度が低いと涼しく感じることができます。
- 快眠のポイントは頭部を冷やす…冷えるタイプの枕や、頭部を冷やすシートがおすすめです。
- 冷たい飲み物や食べ物に注意…冷たいものを摂りすぎると、胃腸の働きが弱ってしまいます。
- タンパク質やビタミン、ミネラルを…特に豚肉や豆類（枝豆も）などがいいですよ。
- 刺激の強い食べ物を味方に…辛い物、香辛料、香味野菜の発汗作用、レモンやお酢の食欲増進作用などが夏ばてに効果がありますが、量はほどほどに。
- 夏太りに注意…最近では外出の機会も少ないうえに、体力を落とさないようにと食べ過ぎる傾向があるようです。冷たいものは油分や甘味を感じにくいので気をつけましょう
- 自分で体温調節を…汗をかくと血流がよくなり、老廃物も出ていきます。軽い運動をしたり、半身浴をするなど自分で体温調節をしてみましょう。

