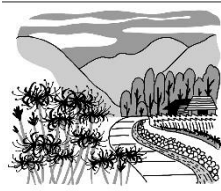


保健だより



令和3年9月8日
川口市立戸塚中学校 保健室

分散登校から始まった2学期。また先の見えない生活で目標ややりがいを持つことに苦慮する状況ではありますが、これもすべて命と安全を守るため必要な手立てです。「どうせやっても変わらない」そんなことは思わず、今自分にできることをやっていきましょう。

心構えを変えましょう

全国の感染拡大は、本校も例外ではなく、この夏様々なコロナウイルス関連の報告を受けました。デルタ株の流行から、今まで「大丈夫」であったことも「大丈夫」でないことが出ています。ウイルスも進化しているのだから、私たちも対応を進化させていきましょう。
大切なことは、一人一人の心構えを変えることです。

対応の基本

絶対に守ってください。

- ①本人だけではなく、家族の体調が悪いときも、登校しない！
- ②毎朝必ず検温。忘れたときは教室に行く前に職員室へ。
- ②熱中症対策をしながら、マスクの着用。
(最も効果があるとされているのは不織布のマスクです。)
- ③マスクを外した時は、しゃべらない。距離をとる。
- ④家族以外の会食を控える。
- ⑤手洗い、消毒、換気。
- ⑥早寝、適度な運動、バランスのとれた食事で免疫力を上げる。

2 学期発育測定結果

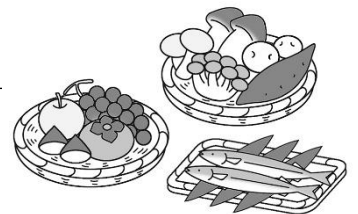
	男子				女子			
	身長 (cm)	差 (cm)	体重 (kg)	差 (kg)	身長(cm)	差 (cm)	体重 (kg)	差 (kg)
1 年	156.3	3.3	46.0	2.3	153.3	0.9	45.1	1.1
2 年	164.4	2.4	52.8	1.9	156.5	0.3	48.6	0.3
3 年	167.9	0.9	56.3	1.8	157.3	0.1	48.8	0.7

※差は、R3年1学期との差を表しています。

1 学期よりも身長も体重も増えていた人がほとんどですが、中には、体重が減った人もいました。特に3年生の女子に多く見られました。

「痩せたい」「太りたくない」と思う気持ちもわかりますが、成長期に体重が減少することで、将来に影響が出てしまうこともあります。身長が止まっても、身体の中は成長期真っただ中で将来にわたって健康な体づくりの基本は今にあります。無理に食事制限をすることはやめ、適度な運動と、バランスのとれた食事を心掛けましょう。

保護者様



①コロナウイルス感染症対策について

- 感染防止の観点から、本人だけではなく、家族が体調不良の場合も、登校を控え自宅で様子をみてください。
- 放課後や休みの日、不要不急の外出を控えるなど、感染リスクを減らす取り組みをお願いします。
- ワクチン接種でお休みされる場合は、「出席停止」となります。担任に連絡をしてください。副反応による体調不良も「出席停止」です。
- 家族または本人がPCR検査を受ける場合は、速やかに学校に連絡をしてください。

②お子様の様子について

新学期がスタートし、お子様の様子はのでしょうか？不安を感じている、なんだか表情が暗い等気になる様子がありましたら、お気軽に学校にご相談ください。