

長かった梅雨がようやく終わりを迎えます。子どもにとって待ちに待った夏休みです！
今年では新型コロナウイルス感染症のため、夏休みも短縮となりましたが、子どもたちにとって
良い思い出ができる夏休みになりますように！

夏休み中も規則正しい生活を！

体の疲れをとる最もよい方法は、眠ることです。暑い夏を乗り切るためには、その日の
疲れはその日のうちにとることが大切。しっかり睡眠をとって、疲れを次の日に残さない
ようにしましょう。

よく眠ると良いこといっぱい！！

体のつかれがとれる



休息がとれるだけではなく、脳が体の
点検をしてくれます。

心が落ち着く



すいみん不足になると、気持ちのコン
トロールができにくくなります。

記おくを整理する



脳が勉強して覚えたことなどを整理
し、記おくとして定着させます。

成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、
すいみん中に、たくさん出ます。

病気から体を守る



感染症などの病気に対するていこう力
が強くなります。



2学期が始まるとすぐ
に健康診断がたくさんあ
ります！長期の休み疲れ
で体調を崩すことのない
よう規則正しい生活をお
願います。

健康診断日程

- 9月2日 眼科検診（全校）
- 3日 耳鼻科検診（1・3・5年）
- 4日 歯科検診（全校）
貧血検査（6年）
- 7日 内科検診（5・6年）
- 9日 内科検診（1年）
- 10日 内科検診（2年）
- 11日 内科検診（3・4年）

保健室からご家庭へお願い

日に日に新型コロナウイルス感染症の患者が増えてきました。お子さんの健康状態を注意深く観察し、対応にご協力をお願いします。

(1) コロナウイルス感染症について

- お子さんや同居されている方で、以下の症状がある場合は「帰国者・接触者相談センター」又は「かかりつけ医療機関」に電話などで相談をお願いします。
- ・ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、発熱などの強い症状がある場合
 - ・ 比較的軽い風邪症状でも症状が4日以上続く方

帰国者・接触者相談センター（新発田保健所）
0254-26-9651（8時30分～17時15分）



また、以下の場合は学校に連絡をお願いします。

- ・ お子さんが感染者となった場合
- ・ お子さんが濃厚接触者となった場合
- ・ お子さん本人がPCR検査を受ける場合（手術等の予備検査含む）
- ・ 同居されている方が感染者となった場合

その場合、検査前2週間の県外への移動歴や県外の人と会ったかどうかの質問をさせていただきます。ご了承ください。

(2) 提出物について

2学期の清掃時の雑巾、給食の台ふき、職員の消毒作業等で使用するため、

雑巾2枚を始業式の日にお子さんに持たせてください。よろしくお願いします。

