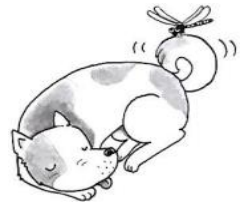


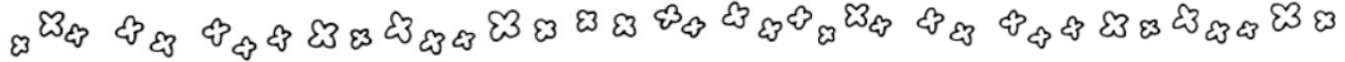
ほけんだより9月

さくねん なつやす なが やす なつやす あ そと で あせ
 昨年さくねんの夏休みなつやすにくらべて長いお休みなが やすでした。夏休み明けなつやす あでも外そとに出ればまだまだ汗あせば
 きせつ なつ ねっちゅうしやう はや ね はや お すいぶん
 む季節きせつ。夏バテなつや熱中症ねっちゅうしやうにならないように早寝早起はや ね はや おき、こまめに水分すいぶんをとって、しっ
 かり食たべて、感染予防かんせんよぼうを心こころがけながら夏休み明けなつやす あも元氣げんきに過すごせるようにしていきましょう。



9月の健康診断

がつ にち よてい しんたいけいそく しんがた
 8月30日から予定よていしていました身体計測しんたいけいそくは、新型コ
 ナウイルス感染拡大防止かんせんかくたいぼうしのため臨時休校りんじきゅうこう、分散登校ぶんさんとうこうによ
 り延期えんきといたしました。新しい日程あたらしいにちじが決まり次第しだい、改め
 てご連絡れんらくいたします。ご理解りかいのほどよろしくお願ねがいいたします。



みなお

～みんなで見直そう！～

手の洗い方

1. 手を水でぬらす。
2. 石けんを付ける。
3. 手のひらを洗う。(石けんをあわ立てる)
4. 指先やつめを洗う。
5. 指の間を洗う。
6. 手のこぶを洗う。
7. 親指を洗う。
8. 手首を洗う。
9. 手に付いた石けんを洗い流す。
10. 清潔なハンカチで手をふく。

水でさっと洗っただけで、手を洗った気分になっていませんか？ 石けんを使ってすみずみまで洗わないと、病気の予防効果がありません。正しい手の洗い方を覚えましょう。

まいあさいおん 毎朝体温をはかって 健康観察票を

もってこよう!

なつやす あ まいあさ けんこうかんさつ
 夏休み明けなつやす あも毎朝まいあさの健康観察けんこうかんさつは続きます。学校ではたくさんの人ひとが過ごしています。一人ひとりの協力きょうりやくで、みんなが元氣げんきに過すごすことができます。忘れずにもってきましょう。



こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人と人の距離を保ってくれて **ありがとう**



中止ちゅうしになってしまった行事ぎやうじのこと、理解りかいしてくれて **ありがとう**

いま 今、みんなはたくさん 我慢がまんしてくれていますね。
 でも、みんながあと少し大きくなったら 「あのとき大変たいへんだったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。

一緒にがんばろうね。

1日から分散登校が始まります。生活リズムも学校モードに切り替え時ですね。体調に気をつけ、感染予防をもうひと踏ん張りしながら、みんなで元気に楽しく学校生活が送れるようにしていきましょう！

あれ？ どうして元気が出ないのかな？



どうして元気が出ないのかな？



夏 休みも、早寝早起き
が大切。まずは、学
校に行く日と同じ時間に起
きてみよう。



どうして元気が出ないのかな？



朝 ごはんは1日のパワ
ーのもと。ヨーグル
トや果物など、食べやすい
ものから始めてみよう。



どうして元気が出ないのかな？



ク ラクラするのは、熱
中症になっているサイ
ンかも。こまめな休憩と
水分補給を忘れずに。

夜ふかし せんげん しま宣言!

夜ふかしの習慣を治すためのポイントは早起き。起きる時間を決めてみよう！

この時間に起きるためには何時に寝るといいかな？

てあて しかた 手当の仕方をおぼえよう!

くがつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日です。
ケガの予防は日ごろからとっ
ても大切！日ごろからの心 がけ
で、一人ひとりがケガを防いで
いけるようにしましょう。



あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

あいうえお



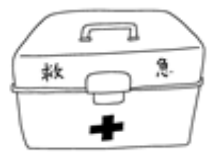
い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。



9月9日は「救急の日」

「99」は(きゅうきゅう)と読めることから、9月9日は「救急(きゅうきゅう)の日」とされています。おうちでけがや病気をしたときにすぐに対応できるように包帯や薬などをまとめて入れた「救急箱」はありますか？ 家になければ1つは用意しておきましょう。ある場合は、必要なものがそろっているか、使用期限が切れていないかをおうちのひと いっしょにチェックしてみましょう。

ほごししゃさま
《 保護者様へ 》

毎日のお子様の健康観察、及び健康管理にご協力いただきありがとうございます。今後も引き続き、学校でも手洗い・ソーシャルディスタンス等の保健指導を続けていくと同時に、熱中症予防にも努めてまいります。ご家庭でも健康観察票の準備や、ハンカチ・マスクの着用・携帯、水筒の準備等、ご協力いただくことが続きますが、学校での感染症拡大防止のため、ご理解とご協力のほどよろしくお願いたします。