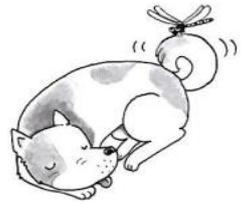


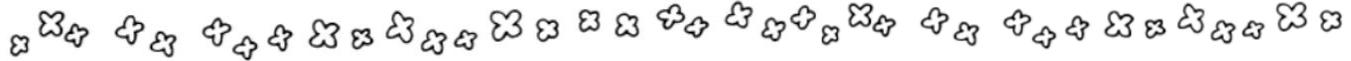
# ほけんだより 9月

さくねん なつやす なが やす なつやす あ そと で あせ  
 昨年の夏休みにくらべて長いお休みでした。夏休み明けでも外に出ればまだまだ汗ば  
 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。夏バテや熱中症にならないように早寝早起き、こまめに水分をとって、しっ  
 かり食べて、かんせんよぼう こころ がけながら夏休み明けも元気に過ごせるようにしていきましょう。



## 9月の健康診断

がっ にち よてい しんたいけいそく しんがた  
 8月30日から予定していました身体計測は、新型コロ  
 ンナウイルス感染拡大防止のため臨時休校、分散登校によ  
 り延期といたしました。新しい日程が決まり次第、改め  
 てご連絡いたします。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



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. 手のこつを洗う。
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  
 夏休み明けも毎朝の健康観察は続きます。学校ではたくさんの人が過ごしています。一人ひとりの協力で、みんなが元気に過ごすことができます。忘れずにもってきましょう。

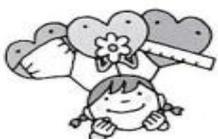


## こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

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**



中止になってしまった行事  
 のこと、理解してくれて **ありがとう**

いま 今、みんなはたくさん  
 がまん 我慢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?

<p>その1</p> <p>どうして元気が出ないのかな?</p>	<p>その2</p> <p>どうして元気が出ないのかな?</p>	<p>その3</p> <p>どうして元気が出ないのかな?</p>
<p>前日の夜</p> <p>夜ふかししていたからだ!</p>	<p>その日の朝</p> <p>朝ごはんを食べていなかったからだ!</p>	<p>遊んでいるとき</p> <p>休憩していなかったからだ!</p>
<p>夏</p>	<p>朝</p>	<p>ク</p>

## 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!



**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。



## 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。

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。

《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いたします。