

おうちの人といっしょによもう

ほけんだより

令和4年
9月2日
下大野小学校
保健室
NO.5

まだ暑いです！



熱中症に注意！

夏休みが終わりました。みなさんは、どんな夏を過ごしましたか？すてきな思い出がみなさんの心にのこっているとうれしいです。夏休み明けは、特に調子をくずす子が多い時期です。夜、早くねてパワーをため、すっきりと目をさまし、朝ごはんをたくさん食べて、元気に学校へ来てください。まだ暑い日が続くと思いますので、たっぷりの水分を入れたすいとうもわすれずに。

9月のほけんもくひょう

○生活リズムをととのえよう **はやね** **はやおき** **あさごはん**

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座に座ってみる



睡眠時間は大事夜は早くねる

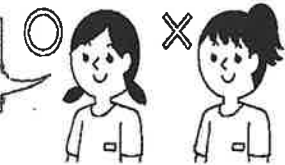
「すいみん」は、①元気な体と心 ②体の成長 ③脳の成長に必要です。健康と成長のために9時間すいみんを目指そう！

どれだけ大きくなったかな？身体測定があります！

【身体測定の予定】

9月5日（月）1・2・3年生
6日（火）4・5・6年生

頭の上がふくらんでいないヘアスタイルにしてね。



※体操着を忘れずに！

2学期も続けよう！～自分の健康・みんなの健康を守るために～

手洗い／消毒



マスクを正しくつける



人とのあいだをあける
(ソーシャルディスタンス)



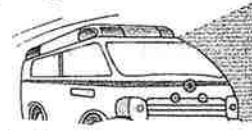
○おうちの方へ○

リバー登録7時40分までをお願いします！

朝の健康観察・同居家族の不調について

2学期も引き続き、毎朝の健康観察と体温チェックをよろしくお願ひいたします。普段と違う様子があれば無理をせず、家庭での休養を選択していただければと思います。本人の体調に関わらず、同居のご家族に発熱や体調不良の方がいる場合も、家庭での休養をご検討ください。ご理解ご協力をお願いいたします。

9月9日は救急の日



自分でできる手あておぼえよう！

すりきず：水でよくあらう



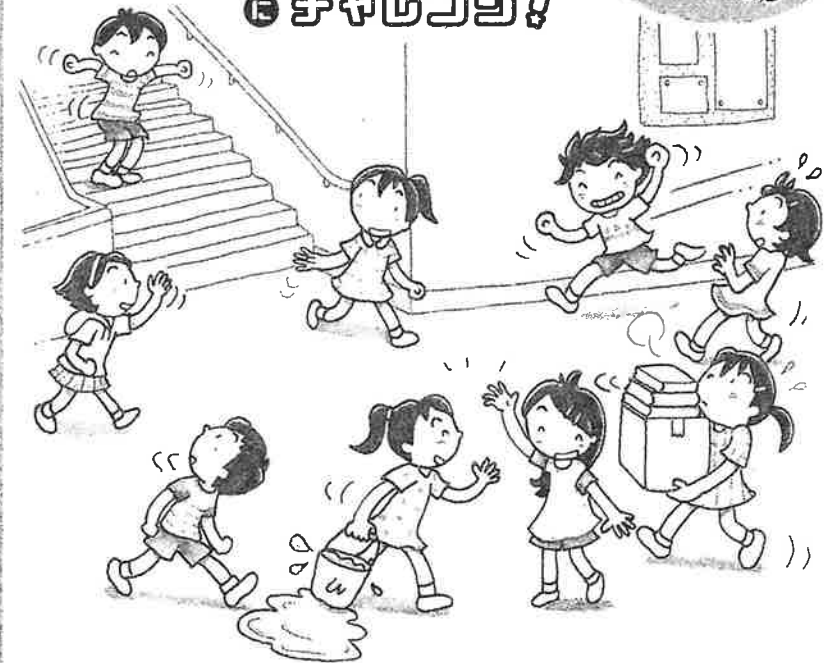
はなぢ：はなをつまんで下を向く



KYT

チャレンジ！

ケガが起こりそうなところはどこかな？4つ探してみよう



キケン！

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れているかも…
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている