

# ほけんだより 9月

令和4年8月30日  
白嶺小中学校 保健室



## 学校の生活リズムに少しずつ慣れよう!

今日から2学期が始まりました。みなさん、夏休みはどうでしたか？  
長いお休みで、つい気がゆるんで夜ふかしして、朝起きる時間が遅くなったり、食事の回数が不規則に  
なったりした人もいるのではないのでしょうか？

2学期からも元気に過ごすために、少しずつでよいので、生活リズムを夏休みモードから学校モードへと  
戻していきましょう。そのために、まずしてほしいことは、早寝早起き。とくに『早寝』ができるように、  
それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。

また、これから、運動会の練習も始まり、朝からたくさんのエネルギーが必要になります！  
朝も少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとれるとよいですね。



## 新型コロナウイルス感染症対策

### 体温をはかる

熱がなくても普段  
と体調が少しでも  
異なる場合には  
おやすみしましょう



### 体調の確認

- ・せき
- ・のどの痛み
- ・だるさ
- ・においや味がわからない

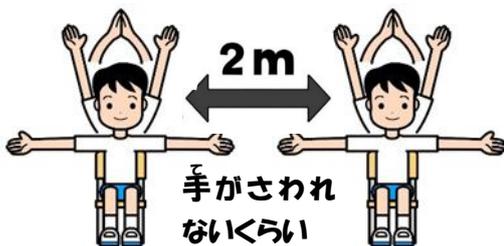


### マスクをつける

鼻まで  
しっかりと！  
気温や状況  
によっては  
必ず外す場面も！



### きよをとる

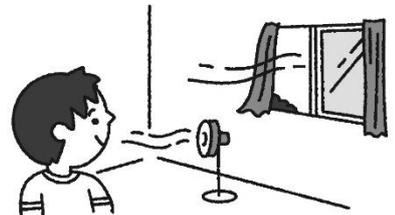


### 手洗い

ごはんの前  
トイレの後  
あそぶ前と後  
外から帰ったら



### 換気



## お知らせ

2学期の身体測定を行います。髪を結んでいる人は、結び目が頭の上や後ろにこないようにお願いします。

<予定> 小学校 8月31日(水)~9月2日(金)

中学校 9月21日(水)~10月5日(水)

※行事や感染状況によっては変更する場合があります。

