

ほけんだより



R3.9.1
志雄小学校
保健室 山崎
No.9



2学期が始まりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれません。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんを食べましょう。朝ごはんは毎日のエネルギー源です。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。

新型コロナウイルス感染症も、まだまだ収まる気配がありません。手洗い・マスク着用・換気・不要不急の外出の自粛など、しっかりと感染対策を行いましょう。もし体調がすぐれないときは、家でゆっくり休みましょう。

9月の保健目標

◎けがに気をつけて元気に運動しよう

※規則正しい生活で、体調を整えましょう。

※外で元気に体を動かして遊びましょう。



9月9日は救急の日



おうきゅう て あて

応急手当



すり傷：流水で傷口を洗う



やけど：水道水ですぐに冷やす



鼻血：鼻をつまんで下を向く



つき指：氷などで冷やす



目にゴミが入った：
洗面器にはった水に目を
つけてまばたきする

※裏面もあります



運動会練習が始まります



しっかり睡眠をとろう



こまめに水分補給をしよう



サイズの合った靴をはこう



ツメを切っておこう

今月の保健行事

- 2日(木): 身体計測(4~6年)
 - 3日(金): 身体計測(1~3年)
 - 14日(火)~の週: 視力検査及び色覚検査(希望者)
 - 17日(金): 耳鼻科検診(1・4年)
- ※色覚検査の希望者には『同意書』を配ります。押印して9日(木)までに学校へ提出してください。

感染症対策をしっかりと!

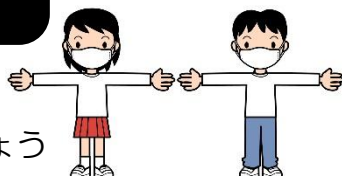
手洗い

石けんでしっかり洗いましょう



人的距離の確保

できるだけ2m(最低1m) あけましょう



準備運動

どうして するの?



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう

マスクの着用

正しくつけましょう

鼻の形にフィットさせる

あごまでしっかり覆う

できるだけ隙間がないように、自分に合ったマスクをつける



一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ち、次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があるとされています。