

ほけんだより 9月

《全員配付》
おうちの人といっしょによみましょう

R2. 9月
津幡小学校 保健室

厳しい暑さが続いています。コロナ対策もまだまだ必要です。

そのような中で2学期が始まりましたが、生活のリズムや習慣は、学校モードにしっかり切り替わっていますか？

毎朝体温をはかり、体調がすぐれないところはないか、必ず確認してから登校してくださいね。

早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしていきましょう。



あんしん あんぜん
安心・安全な

「うんどうかい」にするために、次のことに気をつけよう！



① けがの予防

爪を短く切ろう（手も足も）。



自分に合ったズックや、はきなれたズックをはこう。ひもはしっかりむすぼう。



② 熱中症の予防

水分をこまめにとろう（大きめのすいとうをじゅんびしよう）。

帽子はかならずかぶろう。



③ 脳貧血の予防

朝ごはんを！絶対に！食べよう！



立っているときにしんどくなったら、その場でしゃがみ、近くの先生に言おう。



うんどうかい ひ き
運動会の日だけ、気をつけてもダメです。

ひ ごろ はやね はや お あさ たいせつ
日頃からの「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

まいにち ね た じょうぶ
毎日たっぷり寝て、たっぷり食べて、丈夫なからだをつくりましょう！

校内の消毒について

消毒剤を、次亜塩素酸ナトリウム液からアルコールに変更しました。

