

# ほほえみ 9がつ

湯野小学校 ほけんだより

日中はまだまだ暑いですが、朝晩は涼しくなってきました。季節はちゃんと秋に変わり始めています。例年、秋から冬は、感染症が流行しやすい季節です。今年はこれに新型コロナウイルス感染症が加わっています。新型コロナウイルス感染症予防の合言葉「さ・し・す・せ・そ」は他の感染症予防にも使えます。みんなで「さ・し・す・せ・そ」を合言葉に感染症予防を再スタートさせましょう！

## みんなで取り組もう「さ・し・す・せ・そ」

### ① さん食 しっかり食べる



朝ごはんを食べると体内時計がリセットされ、体調が整う



体温が上がって免疫力がアップする



熱中症になりにくく、元気に過ごせる。

### ② しっかり手をあらう

- 登校後
- 長休み
- トイレの後
- 給食の前
- 5限前
- 体育・校外・特別教室での学習前後



手のこう



親指のつけね

あらいわすれが多いところ

指さき



手くび



### ③ いみんをしっかりとる

早くねるためのポイント



しっかり体を動かす



家に帰ってからのやることの順番を決めておく



テレビやゲームは寝る1時間前にはおわらせる

### ④ きエチケットを守る



○鼻と口がかくれている



×鼻と口がかくれていない



×鼻がかくれていない

### ⑤ と側の窓を開けて換気

(空気の入れかえ)

授業時間もしめきらず、少し開ける



長休み、昼休みは運動場側の窓を3分間開けて換気(空気の入れかえ)をする

#### 保護者の皆様へ

マスク(1枚ずつ記名したものを)を2~3枚以上、使用済みマスクを持ち帰るポリエチレンの袋(記名したものを)を2~3枚、ランドセルに入れてください。学校では衛生上マスクを捨てないことになっています。ご協力をお願いします。

# 9月の保健目標



じょうぶ からだ  
**丈夫な体をつくろう**

# けんこうしんだん 健康診断がはじまります

けんこうしんだん せわ こうい  
**健康診断でお世話になる校医さんです**



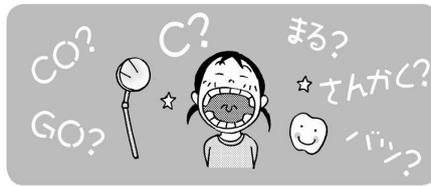
## がつ けんしんけんさ ~9月にある検診検査~



ないか けっかく  
**内科・結核検診** (全学年)

5・6年 9月2日(水) 13:30~  
2・4年 9月4日(金) 13:30~  
1・3年 9月11日(金) 13:30~

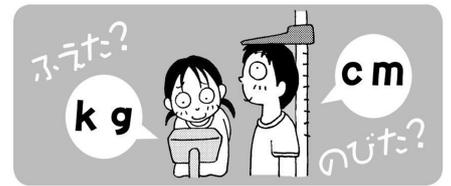
ひ じょうたい せぼね  
皮膚の状態や背骨はまがって  
いないかなどを調べます



し か けんしん  
**歯科検診** (全学年)

4・5・6年 9月10日(木) 8:45~  
1・2・3年 9月17日(木) 8:45~

ぼ ししゅうびょう  
むし歯や歯周病がないか、かみ  
あ いじょう  
合わせには異常がないかを調べ  
ます。



はついくそくてい ぜんがくねん  
**発育測定** (全学年)

9月14日(月)~18日(金)

くらす じかん き おこな  
クラスごとに時間を決めて行い  
ます。  
からだ はついく しら  
体の発育バランスを調べます。

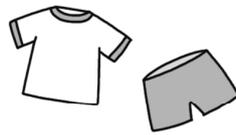


## びらす ちゅうい + 注意は

- ・マスクをする
- ・密にならないように  
めーとるかんかく  
1 m 間隔をあけて  
ならば

## けん こう しん だん 健康診断を 受ける ときの 注意

たいそうふく ようい  
体操服を用意する



かみがた いじょう  
じゃまにならない髪型にする



こうい せんせい  
校医の先生に  
しっかりあいさつをする



からだ  
体をせいけつにしておく



つか ひと  
メガネを使っている人は  
わす 忘れずにもってくる



まえ ひ はや ね  
前の日は早く寝て  
たいちよう 体調をととのえる

