

# 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。ただ、新型コロナウイルス感染症の蔓延は、変わらずまだ落ち着いていません。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る感染予防の基本です。みんなで「さ・し・す・せ・そ」を合言葉に一人一人が感染予防に心がけましょう。

## 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



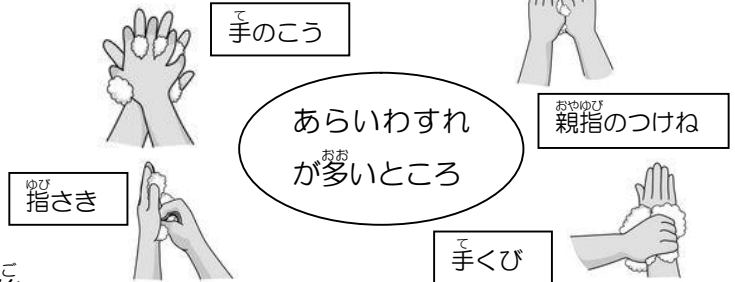
体温が上がって免疫力がアップする



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



### ③ すいみんをしっかりとる

毎日寝る前に同じ行動を同じ順番で行っていると、自然と眠りにつきやすくなります。これを「入眠儀式」といいます。「入眠儀式」で大切なことは、自分がリラックスできることです。みなさんも、自分にあった入眠儀式を作ってみては？



例 パジャマに着替える



例 本を読む



例 ストレッチをする

### ④ きエチケットを守る



鼻と口が  
かかっている



ハンカチなどで  
鼻を覆う



腕で口・鼻を  
覆う

### ⑤ と側の窓を開けて換気

(空気の入れかえ)

授業時間も  
きらず、少し開ける



長休み、昼休みは運動場側の窓を5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等を2~3枚、常時ランドセルにご準備願います。学校では衛生管理上、マスクを捨てないことになっています。ご理解と協力をお願いします。

# おうきゅうてあて 応急手当を知ろう！

「けがカード」とそのけがにあう<sup>てあて</sup>手当がかかっているカードを線で結ぶと、塚野先生からのメッセージ<sup>つかのせんせい</sup> ①-□②-□③-□④-□⑤-□⑥-□が完成<sup>かんせい</sup>します。メッセージを読み取り、実行<sup>じっこう</sup>して保健室<sup>ほけんしつ</sup>に来てくださいね。

## 「けがカード」



・すりきず



・はなぢ

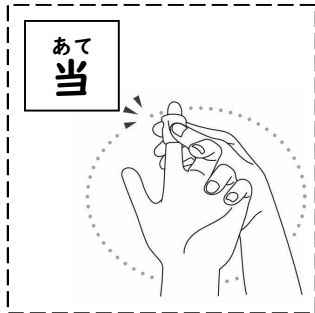


・やけど

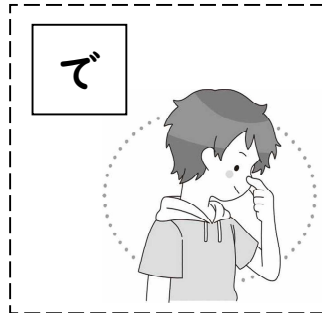


・きりきず

しけつ  
・止血する



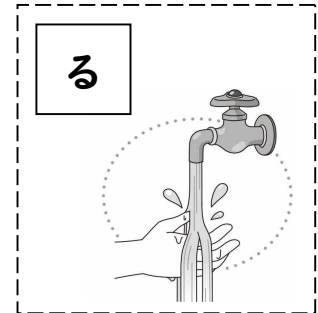
はな  
・鼻をつまんで下を向く



きずぐち  
・傷口をあらう



りゅうすい ひ  
・流水で冷やす



## 保護者の皆様へ 病院受診や治療はお済みになりましたか？

### 7月

病気や異常の疑いがあったお子さんで、まだ受診結果が届いていない方に病院受診をお勧めしました。

「子どもたちの健康のために」

### 夏休み

夏休みを利用して、病院受診を済まされたご家庭も多いかと思われます。受診が終わりましたら、受診結果を学校まで提出願います。

### 9月以降

未受診のご家庭は、子どもたちが元気に学校生活を送るためにも、「子どもたちの健康のために」をご一読され、できるだけ早期に病院受診されますようお願いいたします。

\*コロナ禍ではありますが、かかりつけ医等にご相談し、早期の受診をお願いします。

視力の場合、黒板の文字が見えないと学習能率低下をきたすことも。

むし歯は、自然には治りません。痛みで学習に支障をきたしたり、体調を崩す原因になることも。

心臓や腎機能の場合、医師の指導のもとでの体育授業が必要な場合も。

1・4年生保護者のみなさまへのご連絡  
9月8日(木)眼科検診  
上田眼科医  
10月4日(火)耳鼻科検診  
酒野耳鼻科医

塚野先生からのメッセージ「自分でできる手当」