

ほけんだより8・9月

おうちのひとといっしょによんでください。

令和4年8月30日（火）
新宮町立新宮北小学校



新型コロナウイルス感染症を予防しながらの3度目の夏休み。これまでがんまんすることが多かったので、楽しい思い出ができたのではないのでしょうか。2学期になっても、しばらくは暑さや感染症を予防しての生活が続きますが、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



学校でも、けがや病気で病院を利用することがあります。学校には、みなさんが安全に、また健康に過ごせるようにルールがあります。「めんどうだな」と感じる事にも、きちんと意味があります。

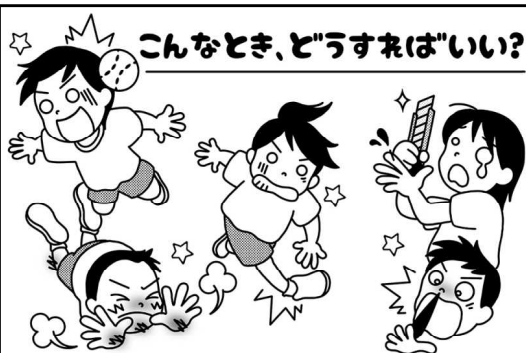
「ものを正しく使う」「決まりをまもる」「まわりの人の事を考える」大きなけがや事故を防げるよう、自分の行動を考えてみましょう。

学校内にひそむ けが・事故のキケン

保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所ではけがが起きていることがわかります。けがをへらすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事。たとえば、体育館やグラウンドは運動や遊びでからだを動かす場所なので、やはり多くなりがちです。ほかには、こんなところがあります。



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができますね！



保健室へ！

次はどんなことに注意すればよいかわかりませんか？
考えましょう。
掲示板を見てね！



8・9月のほけんもくひょう

けがの予防を考え簡単な手当てを学ぼう

熱中症と感染症どちらも注意するために

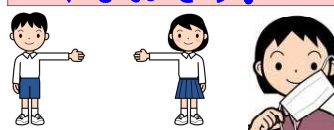
①登校前の自分を チェックしてみよう。

- ☐ 朝ごはんを食べましたか
- ☐ ぼうし・水とうをもちましたか
- ☐ 健康観察カードをもちましたか
- ☐ マスクをもちましたか
- ☐ ハンカチ・ティッシュをもちましたか

みなさんの生活にマスクが定着してきましたが、落したり、切れたりすることはあります。こまった時のための予備マスクはランドセルに入っていますか？予備マスクを使ったらまた入れる、いつでも準備OK！が大切です。

②こまった時のために そなえよう。

③マスクのつけ方を みなおそう。



感染症には大切なマスクですが、つけ方によっては、熱中症につながる場合があります。
★登下校は、人との距離をとり、会話をひかえれば、マスクを外すことができます。
★外遊びの時は、人との距離をとり、会話をひかえれば、マスクを外すことができます。
★息苦しさを感じた時は、一時的にマスクを外せます。

【2学期の始めにがんばってほしいこと】
はやね・はやおき・あさごはん
ねる時間が遅い人、朝ごはんを食べていない人がいます。
生活リズムをくずさない
学校がお休みの日も、おきる時間やねる時間を変えない。
強い体と心をつくる
暑さに負けないよう生活を整え、自分の体の様子を正しく伝える。こまっている事、心配事も相談しましょう。

