

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。

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でしょか。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、みんなが安全に、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」「決まりをまる」「まわりの人の事を考える」大きながや事故を防げるよう、自分の行動を考えてみましょう。

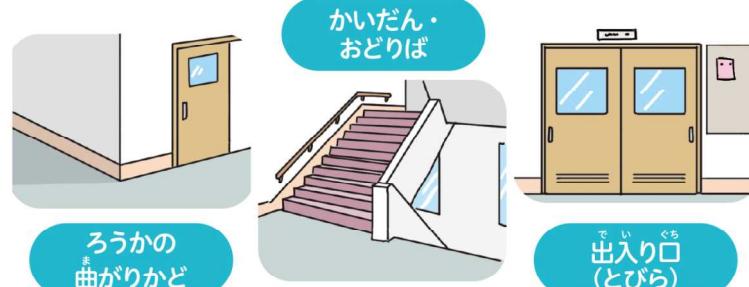


熱中症に注意



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けがが起こっ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、こんなところがあげられます。



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！



8・9月のほけんもくひょう

よ ほ う か ん が か ん た ん て あ ま な
けがの予防を考え簡単な手当てを学ぼう



ねっちゅうしょう かんせんしょう

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

みんな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。こまつ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こまつた時のためになえよう。



感染症には大切なマスクですが、つけ方によつては、熱中症につながることがあります。

★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学期の始まり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。こまつている事、心配事も相談しましょう。

