



げんき



なつやす ちゅう
夏休み中の
は
歯みがきは
できていたかな？

ほけんだより NO. 6 R3. 8. 27 川本南小学校保健室



がっき げんき
さあ、2学期です！ 元気にスタートできましたか？

8・9月

ほけんもくひょう
保健目標

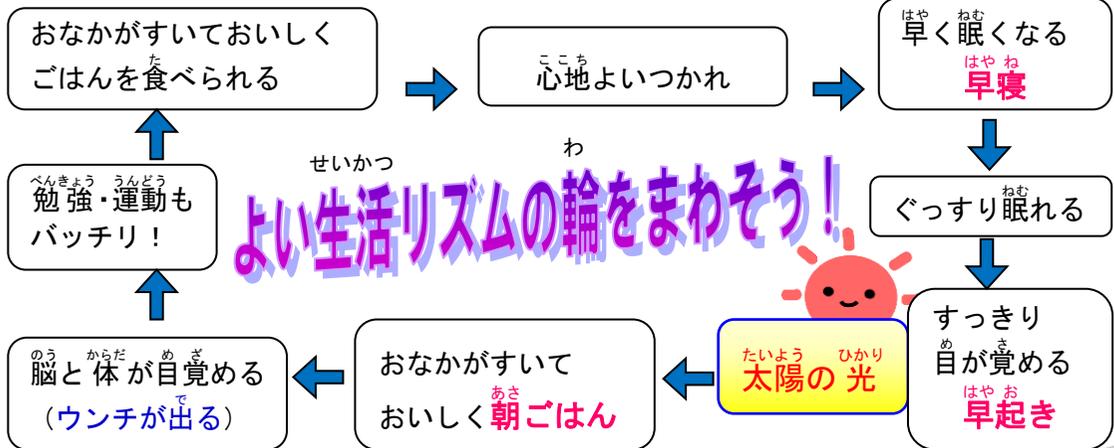
せいかつ もど いちばん ほうほう はやお
生活のリズムを戻す一番の方法は『がんばって早起きをし
たいよう ひかり あさ た
て太陽の光をあびること、朝ごはんをしっかりと食べること』
です。

けがに
きを付けよう



ひるま べんきょう うんどう たいせつ
そして、『昼間、勉強と運動をがんばること』も大切です。

よる つぎ あさ めざ
すると、夜はぐっすりと眠ることができ、次の朝にはすっきりと目覚めることができます。



せいかつ ととの あつ なか うんどうかいれんしゅう
しっかりと生活リズムを整えて、暑い中での運動会練習にも
がんばれる体の準備をしておきましょう!!



8・9月の保健行事

8月30日(月) 身体測定 (1・2・3年)

9月 1日(木) 身体測定 (4年)

9月 3日(金) 身体測定 (5・6年・ことり)



しんたいそくてい たいいくぎ
身体測定は体育着
を着て行います。



つめの伸びすぎは「われる!」「はがれる!」「おれる!」原因に!



てのひら かわら み
手のひら側から見て、つめが見えると伸びすぎです!
てあし の つめが の 伸びすぎていると、おもわぬけがにつながります。
よご 汚れもたまりますので、週に1度はつめのチェックをしましょう。



ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防には

「ひ・み・つ」



あつ きび
まだまだ、暑さは厳しいです
ねっちゅうしょうたいさく わす
熱中症対策を忘れずに！

とうげこうじ
登下校時、クールタオルを使用しましょう。



ひ かげでこまめに休む

はげ うんどうじ
激しい運動時には、15～20分に1回は水分補給と合わせて日かげで休みましょう。



み ず（水分）をとる

いちど
一度にたくさん飲むのではなく 一口からコップ1ぱいくらいの量をこまめに飲みましょう。



すいとう わす
水筒を忘れずに
もって来てください！



つ めたいもので体を冷やす

みず つめ
水でぬらした冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。

くび した あし
首・わきの下・足のつけねを冷やすと効果的です。

感染症予防対策を引き続きよろしくお願ひします！



8月2日から3度目の緊急事態宣言が発令されています。市内でも多くの感染者が出ている状況です。感染拡大防止のため、感染予防対策の徹底にご協力をお願いします。

① 朝の健康観察

引き続き、毎朝の検温、健康チェックをお願いします。健康観察カードは、毎朝保護者の方が確認をし、押印をお願いします。休日もお願ひします。

発熱や風邪症状が見られるときは、無理に登校せず、自宅で休養をお願いします。また、同居の家族に発熱等の症状がある場合にも休養をお願いします。また、お子さんが学校で急に具合が悪くなり、早退させたくても連絡が取れずに困ることがよくあります。

緊急連絡先が変更になったご家庭は必ず学級担任にお知らせください。



② 登校時の持ち物の確認

・ハンカチ、ティッシュ、水筒、マスクは必ず持たせてください。

（予備のハンカチ、マスクをランドセルに入れておいてください。）

※一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果をもち、次に布マスク、ウレタンマスクの順に効果があるとされています。

③ 規則正しい生活

バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠など規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まります。

④ 新型コロナウイルス感染症について

お子様や同居のご家族がPCR検査を受けられる場合には、必ず学校へ連絡いただけますようお願いいたします。また、PCR検査の結果が出るまでは、お子様の登校を控えるようお願いいたします。

