

ほけんだより9月

2021.9.22
児童と保護者の皆様へ
まなづる小 保健室

朝晩は涼しく感じるが増えてきて、秋を感じるようになってきました。
もうすぐ運動会の練習も始まります。夏の疲れも出てくる頃なので、早寝・早起き・朝ごはんなど生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！



運動会の練習がはじまります



しっかり睡眠をとろう



準備運動をしよう



こまめに水分をとろう



サイズの合ったくつをはこう



つめを切ろう

準備運動

どうして するの？



その1

ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2

体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなど思ったら無理せずに休みましょう。

その3

心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



.....

「めんどくさいなあ」と思わず、運動がんばる前にはしっかり行いましょう

ひきつづき

新型コロナウイルス感染症予防に気をつけよう！

毎日、ニュースで新型コロナウイルス感染症のことが報道されています。10代の感染者や、クラスターとよばれる感染者集団も増えています。感染者は増えたり、減ったりを繰り返しながらしばらくこの感染症に気をつけていく生活が続いていくとおもわれます。今一度基本行動を確認して、毎日の生活を過ごしていきましょう。

○毎朝の健康観察



毎朝の検温をお願いします。同居の家族も発熱やかぜ症状があれば登校をひかえて様子を見てください。健康観察票のその他の欄に記入してください。



○こまめに手洗いしよう

外から帰った時、食事前、トイレの後、などこまめに石けんで手を洗いましょう。



○手指の消毒をしよう

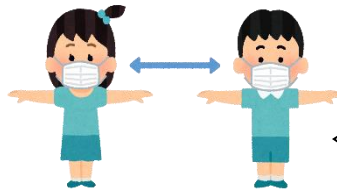
手があれてしまう人は石けんでの手洗いでも大丈夫です。



○マスクをつけよう



鼻とあごもマスクでかかれていますか？マスクは正しくつけましょう。



人と人との距離を1メートルあけるようにしましょう。

* 熱中症が心配な時ははずしても大丈夫です。

○規則正しい生活をしよう

早寝・早起き・朝ごはん生活リズムをととのえよう。



歯みがきで口の中を清潔にしよう。とても大切なことです。

